หนังสือคุณภาพ
ในเครืออมรินทร์

อมรินทร์ธรรมะ

ชุดธรรมะจากพระดีร่วมสมัย



ธรรมะจาก
หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

*"การเจริญสติมันทำให้เกิดการพบทางขึ้นมา เห็นกายเห็นใจ
ตามความเป็นจริง สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับกายกับใจรู้หมด
รู้ครบ รู้ถ้วน ไม่เอะใจ
เราได้ความฉลาดเพราะกาย-ใจสอนเรา"*

พิมพ์ครั้งที่ ๒

ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หนังสือชุดธรรมะจากพระดีร่วมสมัย
จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

ลำดับที่ ๑ *ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ*
ลำดับที่ ๒ *ธรรมะจากพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก*
ลำดับที่ ๓ *ธรรมะจากพระอาจารย์มานพ อุปสโม*
ลำดับที่ ๔ *ธรรมะจากพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)*
ลำดับที่ ๕ *ธรรมะจากพระไพศาล วิสาโล*
ลำดับที่ ๖ *ธรรมะจากพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)*
ลำดับที่ ๗ *ธรรมะจากพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ*
ลำดับที่ ๘ *ธรรมะจากหลวงปู่เณรคำ ฉัตติโก*
ลำดับที่ ๙ *ธรรมะจากพระอาจารย์ชาญชัย อธิปัญโญ*

ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

บรรยาย

วีริศ อุโฆษผล

รวบรวม

จิรพล รังสูงเนิน

วาดภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ กรุงเทพมหานคร

ชุดธรรมะจากพระดีร่วมสมัย ลำดับที่ ๑
ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

อมรินทร์ธรรมะ

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๐๑-๑๐๓ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๙๙๙ ต่อ ๔๙๖๔, ๔๙๖๙ โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๓๕๕๕, ๐-๒๔๓๔-๓๗๗๗, ๐-๒๔๓๕-๕๑๑๑
E-mail: info@amarin.co.th

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-519-093-0
พิมพ์ครั้งแรกโดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ ตุลาคม ๒๕๕๔
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๕

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ.
ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ / หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ: บรรยาย; วีริศ อุโฆษผล: รวบรวม; จิรพล รังสูงเนิน: วาดภาพประกอบ.– พิมพ์ครั้งที่ 2.– กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ, 2555.
(12), 107 หน้า: ภาพประกอบ. (ชุดธรรมะจากพระดีร่วมสมัย ลำดับที่ 1)

1. ธรรมะ (พุทธศาสนา). 2. พุทธศาสนา--หลักคำสอน. 3. การดำเนินชีวิต. I. วีริศ อุโฆษผล, ผู้รวบรวม. II. จิรพล รังสูงเนิน, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง. IV. ชื่อชุด.

294.344 ห4ธ4 2555 DDC 294.344
ISBN 978-616-519-093-0

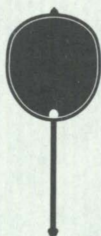
เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • บรรณาธิการที่ปรึกษา เมตตา อุทกะพันธุ์
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการสายงานหนังสือเล่ม องอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพรัด • ผู้ช่วยรองบรรณาธิการอำนวยการ นภาพร พิทยวราภรณ์
บรรณาธิการบริหาร ตรีคิด อินทรขันตี • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา

บรรณาธิการ วีริศ อุโฆษผล
บรรณาธิการประสานงาน ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์
ที่ปรึกษาฝ่ายซับเอดิเตอร์ มนทิรา วงศ์ชะอุ่ม • ซับเอดิเตอร์ สุภาวดี สุขสมัย
ที่ปรึกษาฝ่ายศิลปกรรม เอกจิตร โพธิ์ปลั่ง • ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพสินธุ์ • ศิลปกรรม พิชชากร วรสิทธิกร
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ
พิสูจน์อักษร ธัญชนก พจน์ฉิมพลี • คอมพิวเตอร์ เปรมชนก สีเทา
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เชยกลิ่น
ประสานงานสำนักพิมพ์ สิทธิพร แสงทองพราว, อภิญาณ์ ลีภัทรพณิชย์ • ประสานงานการผลิต บรม คมเวช
เจ้าหน้าที่การตลาดและสื่อสารแบรนด์ จุฑามาศ วิภาสประทีป, ศรัญญา บู่สาลี, มนภา พงศ์ธเนศวร
เว็บเอดิเตอร์ อาทิตยา สาระภิรมย์

แยกสีและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐, ๐-๒๘๘๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๘๕

จัดจำหน่ายโดย
บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด
๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถนนบางกรวย-จงถนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๓-๙๙๙๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๙-๙๒๒๒, ๐-๒๔๔๙-๙๕๐๐-๖
Homepage: http://www.naiin.com

ราคา ๗๕ บาท



สารบัญ

<u>คำนำสำนักพิมพ์</u>

หนังสือชุด ***ธรรมะจากพระดีร่วมสมัย*** ที่อยู่ในมือของท่านนี้ประกอบด้วยหนังสือ ๙ เล่ม จากการรวบรวมแก่นธรรมของพระสงฆ์ ๙ รูป ผู้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีในแวดวงพุทธศาสนิกชนชาวไทยยุคปัจจุบัน ได้แก่

ลำดับที่ ๑ *ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ*
ลำดับที่ ๒ *ธรรมะจากพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก*
ลำดับที่ ๓ *ธรรมะจากพระอาจารย์มานพ อุปสโม*
ลำดับที่ ๔ *ธรรมะจากพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)*
ลำดับที่ ๕ *ธรรมะจากพระไพศาล วิสาโล*
ลำดับที่ ๖ *ธรรมะจากพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)*
ลำดับที่ ๗ *ธรรมะจากพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ*
ลำดับที่ ๘ *ธรรมะจากหลวงปู่เณรคำ ฉัตติโก*
ลำดับที่ ๙ *ธรรมะจากพระอาจารย์ชาญชัย อธิปัญโญ*

ในปัจจุบัน แม้ว่าชื่อเสียงของพระสงฆ์ผู้เป็นหลักให้แก่วงการพระพุทธศาสนาไทยเหล่านี้จะเป็นที่รู้จักในหมู่ชาวพุทธผ่านสื่อแขนงต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย แต่หากถามถึงแก่นคำสอนของท่านแล้ว น้อยคนนักที่จะมีโอกาสได้ศึกษาและสัมผัสด้วยตัวเองอย่างทั่วถึง เนื่องจากช่องทางการเผยแพร่ข่าวสารของยุคนี้มีมากมายจนทำให้เกิดการล้นทะลักของข้อมูลที่จับต้นชนปลายไม่ถูก พุทธศาสนิกชนจึงพลาดโอกาสสำคัญที่จะได้ศึกษาคำสอนอันเป็นแก่นธรรมแท้ ๆ จากพระผู้มีพุทธคุณูปการต่อวงการพระพุทธศาสนาไทย

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะจึงจัดทำหนังสือชุดนี้ขึ้น เพื่อรวบรวมคำสอนของพระสงฆ์ผู้เลื่องชื่อมาจัดพิมพ์ใหม่ในรูปแบบที่กะทัดรัด โดยได้คัดสรรเฉพาะแก่นธรรมสำคัญที่ชาวพุทธต้องรู้ เพื่อการปฏิบัติพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณให้เข้าสู่ความพ้นทุกข์โดยเฉพาะ

หนังสือแต่ละเล่มในชุดนี้ประกอบด้วย ๕๐ หัวข้อธรรมที่สั้นกระชับ อ่านง่าย ทันสมัย และเหมาะแก่การนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

สำหรับชาวพุทธทั่วไป ทั้งยังคู่ควรเป็นอย่างยิ่งสำหรับการมีไว้ครอบครองเพื่อความเป็นสิริมงคลของชีวิต และมอบให้กันเป็นธรรมบรรณาการเนื่องในโอกาสพิเศษต่างๆ

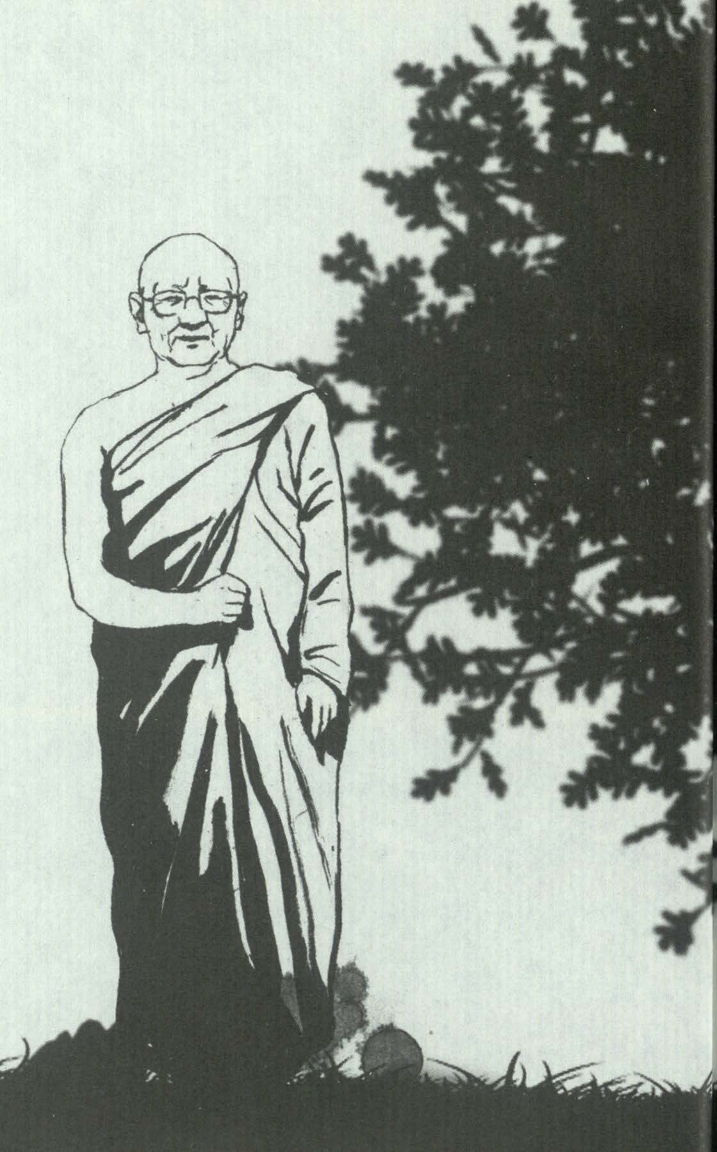
ขอมงคลแห่งอริยธรรมจงบังเกิดแก่ชีวิตของผู้อ่านทุกท่าน

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

ตุลาคม ๒๕๕๔



ธรรมะจากหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ





หมวดเทศนาธรรม

ธรรมชาติมอบสติให้เรา



การที่เราได้มาศึกษาธรรมชาตินี้จะช่วยให้เราได้เรียนรู้อะไรต่าง ๆ หลายอย่าง อาจจะมีความรู้สึกระลึกได้ ไม่มองข้ามธรรมชาติ คนที่ไม่มีสติอยู่กับธรรมชาติก็อาจจะมีสติขึ้นมา พอดูต้นไม้ก็รู้สึกทันทีว่า เอ๊ะ มันอะไรแน่ ต้นไม้ต้นนี้เราเดินผ่านทุกวัน เดี๋ยวนี้หายไปไหน เมื่อวันสองวันที่แล้วยังเห็นยอดโผล่ขึ้นมาอยู่ เราก็ไม่ทิ้ง ไม่ผ่าน ไม่ประมาท ก็ดูใส่ใจดูเขาไปอีก เห็นต้นไหนถูกไม้ต้นอื่นล้มทับก็ต้องไปช่วยเขา ก็ทำให้เรามีสติขึ้นมา คนที่ไม่เคยมีสติก็อาจจะมีสติ ถ้าเราหัดสังเกตนะ แม้แต่คนไม่เคยรักต้นไม้ ไม่เคยรับผิดชอบต้นไม้ ก็อาจจะเกิดความรัก เกิดความรับผิดชอบขึ้นมา ดีใจขึ้นมาอีก สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดเราก็ปลอดภัยขึ้นมาอีก

ถ้าต้นไม้เขาพูดเป็นนะ ถ้าเขาเห็นหลวงพ่อเขาก็อาจจะดีใจสักหน่อย อย่างคราวที่ไปครบุรีเมื่อไม่นานมานี้ พอกลับมาเห็นต้นกล้าไม้ตายไป ๔-๕ ต้น ต้นแก้วที่ต่อใหม่ ๆ ซึ่งถ้าหากมาช้าไปสัก ๒-๓ วันละก็ คงจะตายหมดเรียบแน่ ต้นอื่นนั้นก็ดูแย่เต็มทีแล้ว แต่เราก็พอที่จะช่วยชีวิตเขาได้ คือพอเรามาถึงเราก็ดูทันที เราได้ทำด้วยฝีมือของเราเอง เรารับผิดชอบว่าต้นไม้

ต้นนั้นอยู่ที่ตรงไหน เราเลี้ยงเขาไว้อยู่ที่ตรงไหน พอเรามาถึง เราก็ไปดูทันที

ทั้งหมดนี้ทำให้เรามีสติ ไม่เผอเรอ ไม่หลงลืม ไม่ลืมตัว รู้สึกว่าเหมือนกับพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกอย่างเอาใจใส่และรับผิดชอบ ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก

ที่มา - หนังสือ *รู้ซื่อ ๆ*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

สติช่วยให้ชีวิตไม่ยับเยิน



ถ้าเราเข้าถึงความปกติเมื่อใด เราจะเป็นที่พึ่งตัวเรา ถ้าจะเรียกว่า *อัตตา หิ อัตตโน นาโถ* ก็คือเป็นที่พึ่งตนเองได้ จะอยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ตรงที่ปกติ จึงเป็นชีวิตที่ปลอดภัย เป็นชีวิตที่ไม่มีภัย...

แม้แต่เขานินทา เขาสรรเสริญ เขาดุด่า ก็รู้แจ้งว่าทำไมเขาด่าเรา เราก็มอง เข้าใจเขา คนมีความรู้สึกตัวจะยอมรับความแตกต่างระหว่างความคิด รู้จักหลบ รู้จักหลีก คนมีความรู้สึกตัวเกี่ยวข้องกับสิ่งใดจะเข้าใจ จะรู้แจ้ง โบราณว่า "รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง" คือว่า "หลบเป็น"

ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีความปกติเป็นหลัก ก็ชนทุกอย่าง จิตใจของเราก็จะชนทุกอย่าง ความโกรธก็ชน ความทุกข์ก็ชน ความรักความชังก็ชน จนโทรมหมด เพราะไม่รู้หลบ ไม่รู้แจ้ง หลวงพ่อเคยเปรียบว่า ถ้ามันเป็นชีวิตมือสอง มือสาม มีแต่รอยชน รอยเจ็บ รอยปวด รอยรัก รอยแค้น รอยได้ รอยเสีย โทรมไปหมด ไม่รู้จักซ่อม

ถ้ามีความรู้สึกตัว มันจะซ่อมให้เป็นปกติ มันเปลี่ยนได้ทันที

ที่มา – บทความ "ภาวนากับชีวิตการงาน"
โดย www.dharma-gateway.com

เทวดาในตัวเรา



แต่ก่อนนี้ความคิดปรุงแต่งครอบครองเราหมด เช่น ทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เป็นต้น เมื่อมีความรู้สึกตัว เราจึงสามารถเอาชนะความคิดปรุงแต่งได้ และไม่มีสภาพอย่างนั้นอีกต่อไป เปรียบเหมือนกับเราเดินทางบนทางเอก เมื่อเราได้ผ่านบ้านนั้นเมืองนี้ไปเรื่อย ๆ ไปถึงถิ่นไหน ผ่านพ้นมาอย่างไร เราจะรู้เห็นและสัมผัสได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครบอก

ต่อมาจึงมารู้ มาเห็น มาสัมผัสเรื่องเทวดา เทวดาคือคนที่ละอายต่อความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แต่ก่อนหลวงพ่อเข้าใจว่าเทวดาอยู่บนฟ้า อยู่บนก้อนเมฆ คิดไปว่าเป็นเมืองบนสวรรค์ นั่นก็ถูกอยู่ (แต่) **เทวดาตามความเชื่อนั้นไม่ใช่เทวดาที่จะช่วยเราได้ แต่เทวดาที่เกิดอยู่กับเรานั้น คือมีความละอายต่อความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แม้แต่คิดก็ไม่กล้า นี่คือเทวธรรม** เทวดาลักษณะนี้จะช่วยเรา รักษาเรา คุ้มครองเรา เราไม่ต้องไปกราบไหว้ ไม่ต้องไปขอร้องเทวดาที่ไหน เพราะเทวดาอยู่ในตัวเรา...

การเข้าสู่ทางเอกจะนำเราผ่านจากความเป็นคน เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร มาเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง เป็นผู้มีศีล ดำเนินชีวิตตามองค์มรรค ละความชั่ว ทำความดี มีจิตใจเป็นพระอินทร์ เป็นพระพรหม รู้บุญ รู้บาป เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ทางเอกจึงนำเรามาพบเห็นมาเข้าใจอย่างนี้

ที่มา – บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

<u>เราเป็นดั่งพระพุทธเจ้าได้</u>



ธรรมที่เป็นกุศล เรามีเหมือนพระพุทธเจ้าก็ได้ ธรรมที่เป็นอกุศล เราละได้เหมือนพระพุทธเจ้า คุณของพระพุทธเจ้ามีเมตตาคุณ มีกรุณาคุณ มีวิสุทธิคุณ มีปัญญาคุณ เรามีคุณเหล่านี้เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้

เราละอกุศล คือละความโกรธ โลภ หลง เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้ แม้ว่ามันไม่หมด แต่ว่ามันก็เบาบางลง อันนี้เราทำได้เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าทำได้อย่างนั้น เราทำไม่ได้เหมือนท่าน เมตตาของพระพุทธเจ้ากับเมตตาของเราก็เหมือนกัน วิสุทธิคุณคือความบริสุทธิ์ใจ ทำอะไรก็ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่หวังอะไรเป็นค่าตอบแทน ปัญญาคุณก็คือรู้จักยกจิตออกจากทุกข์เป็น ออกจากทุกข์เป็นเรียกว่าปัญญาคุณ เรามีก็ได้ เหล่านี้ไม่ใช่เป็นคนละเรื่องกับเรา สัมผัสได้ในปัจจุบันนี้ เมตตาเราก็สัมผัสได้ กรุณาเราก็สัมผัสได้ ความบริสุทธิ์ใจเราก็สัมผัสได้ ตลอดถึงปัญญาที่เป็นพุทธะเราก็สัมผัสได้

สติปัฏฐาน[๑] นี่พระพุทธเจ้าว่า หลวงพ่อไม่ได้ว่านะ เป็นทางหมายเลขหนึ่ง เหมือนกับถนนผ่านหน้าวัด กี่คนๆก็ไปถึงที่เดียวกัน ถึงมรรคผลก็ถึงอันเดียวกัน เป็นบุญก็ถึงที่เดียวกัน กุศลก็ถึงที่เดียวกัน ไปสู่ที่เดียวกัน เมตตากรุณาอะไรก็เหมือนกัน ทำลายความโกรธ ความโลภ ความหลงก็เหมือนกัน ไปสู่ที่เดียว ถึงจุดเดียวกันคือยอดปรารถนา ไม่ใช่พระพุทธเจ้ารู้อย่างหนึ่ง แล้วเราก็รู้อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ ถึงที่เดียวกัน สิ่งที่เราทำนี้ไม่สูญเปล่า

ถ้ายังไม่รู้ไม่เป็นไร ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ นี่เป็นกรรมจริงๆ เป็นกรรมที่เป็นผล ไม่ใช่ *กตัตตากรรม* หรือกรรมที่สักว่าทำให้ผลน้อย

ที่มา – หนังสือ *อเมริกาจาริก*
โดย ชมรมกัลยาณธรรม

---

[๑] ธรรมซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี ๔ ประการ ได้แก่

๑. *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (ร่างกาย)
๒. *เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน* การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (ความรู้สึก)
๓. *จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน* การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (ความคิด)
๔. *ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน* การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (อาการของใจ)

เรียนชีวิตให้จบเถิด



ไม่มีอะไรหรอกชีวิตเรา เรียนให้มันจบ ถ้าเรียนไม่จบ มันก็เป็นโจทก์เรา เราจะต้องเป็นจำเลยของกายของใจอยู่เสมอ รับใช้มัน เป็นทาสมันด้วย มันบังคับผลักไส ถ้าเรียนให้มันรู้แจ้ง เฉลยมันได้ ผ่านได้ตลอดเรื่องกายเรื่องใจ

แต่ถ้าเราไม่รู้ โอ กิเลสก็พันห้า ตัณหาก็ร้อยแปด

ถ้ามาศึกษาแต่หนุ่มแต่น้อยดีมาก หมู่หลวงพ่อจะเป็นเพื่อน ทำให้ไม่ได้ ตัวใครตัวเรา ท่านหลงเอง ท่านก็ต้องแก้ความหลงเอง **ถ้ามันหลงลงไปก็จะได้แก้เป็นตัวรู้ ถ้ามันเด่นลงไปเราจะได้แก้เป็นตัวรู้ ถ้าทุกข์ลงไปจะได้แก้เป็นตัวรู้ เอาความรู้สึกตัวไปใส่ความทุกข์ เอาความรู้สึกตัวไปใส่ความหลง เอาความรู้สึกตัวไปใส่ความง่วงเหงาหาวนอน มัน (ก็) อยู่ไม่ได้**

ว่าแต่ให้เราใส่ใจ มีศรัทธา พอผิดนิดผิดหน่อยก็ โอย ไม่ไหวๆ อันนั้นไม่ใช่นะ สู้ ฮึดสู้สักหน่อย อย่าอ่อนแอนะ ถ้าเราทำอยู่ไม่เหลือวิสัย เราจะทำได้นะ หลวงพ่อจะเป็นเพื่อน มีปัญหาอะไรก็ถามได้ คิดว่าจะไม่พาหลงทิศหลงทางนะ

ที่มา - บทความ "ความหลง ความรู้"
โดย buddhadham.zzl.org

หมวดกรรมฐาน

เส้นทางธรรมที่ถูกต้อง



เราจะไปไหนมาไหนก็ต้องมีเส้นทางทั้งนั้น ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ มันก็ต้องมีทาง มีแผนที่ มีจุดหมายปลายทาง ถ้าเราไม่รู้จักทางก็ไปไม่ถูก หลงทิศหลงทางเสียเวลา

ชีวิตของเราก็มีทางเหมือนกัน นอกจากทางบก ทางเรือ ทางน้ำ ทางอากาศ ชีวิตของเราก็ต้องมีทาง ก็ต้องพบทาง ทางผิด ทางถูก หรือคิดผิด คิดถูก บางชีวิตก็หลงทิศหลงทาง เป็นภัย เป็นปัญหาต่อชีวิต พระพุทธองค์ก็เคยตรัสเรื่องนี้ไว้ แม้แต่ปฐมเทศนาหรือเทศนากัณฑ์แรกก็พูดถึงเรื่องทางนี่แหละ ทางสุดโต่ง ทางตัน ทางที่มันผ่าน ก็บอกทาง ในที่สุดก็มีผู้ที่พบทางตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คืออัญญาโกณฑัญญะ เรียกว่า ทางผ่าน

แต่ก่อนพบทางตันเกือบจะเอาชีวิตไปไม่รอด เรียกว่า *อัตตกิลมถานุโยค* คือทรมานตนจนเกือบจะตายไปแล้ว อันนั้นก็เคร่งขรึมแบบสุดโต่ง แบบหนึ่งก็อ่อนแอ เรียกว่า *กามสุขัลลิกานุโยค* อ่อนแอตามใจตัวเอง คิดอะไรก็ไปตามความคิด อาการใดเกิดขึ้นก็ไหวไปตามมัน เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค คือ อ่อนแอ

ทางที่ถูกก็มี เรียกว่า *มัชฌิมาปฏิปทา* คือเป็นกลาง อุปมาเหมือนกับเราไปที่ไหน เรามีนักเดินทางอาชีพ เช่น คนขับรถแท็กซี่ เราบอกเขาว่าเราจะไปที่นั่น เขาหลับตาปั๊บก็รู้ทันที แล้วก็นำเราไปได้ ไม่ต้องเสียเวลา สิ่งที่พูดนี่ก็เช่นกัน ไม่ใช่คิดมาพูด ไม่ใช่จำมาพูด เป็นเรื่องที่เกิดจากประสบการณ์ โดยเฉพาะเรื่องชีวิตของเรานี่นะ มันก็ต้องรู้อะไรมาก่อน รู้ทางผิดทางหลงมาก่อน

เราจะไปสู่ความไม่หลง เราก็จะต้องเห็นความหลง เห็นในจุดที่มันหลงก่อน เราจะไปสู่ความไม่ทุกข์ เราต้องเห็นจุดที่มันทำให้ทุกข์ก่อน พวกนี้เราก็ต้องพบมาบ้าง

ที่มา – บทความ "บนเส้นทางธรรม"
โดย www.dharma-gateway.com

แก้หลงด้วยกรรมฐาน



ความหลงมันแก้ไม่ยากถ้าเรามีสติ เราไม่ต้องไปตามแก้มัน ไม่ต้องไปไล่จับมัน เรามาสร้างความรู้สึกตัวตามวิชา **กรรมฐาน**[๒] หรือตามรูปแบบในมหาสติปัฏฐานสูตร มีสติดูกาย ทุกชีวิตก็มีกาย พอรู้ที่กาย ใจมันก็อยู่ที่นั่น

ถ้าหลงไปคนละทิศคนละทาง ตาก็ไปทางหนึ่ง หูก็ไปทางหนึ่ง จมูก ลิ้น กาย ใจก็ไปทางหนึ่ง เหมือนกับสัตว์หกชนิด แต่ละชนิดก็จะไปคนละทิศคนละทาง อย่างที่ในพระสูตรว่าตาเหมือนกับงู หูเหมือนกับนก จมูกเหมือนกับสุนัขบ้าน ลิ้นเหมือนกับจระเข้ กายเหมือนกับสุนัขป่า ใจเหมือนลิง ลิงก็จะขึ้นต้นไม้ นกก็บินขึ้นฟ้าอากาศ งูก็จะเข้าจอมปลวก สุนัขบ้านก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขป่าก็จะวิ่งออกป่า จระเข้ก็จะลงน้ำ ไปคนละอย่าง สิ่งอันใดมีกำลังมากก็ดึงไปทางนั้น เช่น ตาเห็นรูปก็มีกำลังมาก หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็ไปตามมัน เป็นอย่างนั้น

---

[๒] บางตำราเขียนว่า "กัมมัฏฐาน" หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรฝึกอบรมจิต

ชีวิตเราเราจึงต้องมีหลัก มีตัวรู้เอาไว้กำหนดที่กาย **เมื่อเรากำหนดที่กาย รู้กาย ก็เกิดการสำรวม *อายตนะ*[๓] ไปเอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็จะสำรวม เกิด *ปาริสุทธิศีล*[๔] สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามข้อที่พระองค์อนุญาต**

ถ้าเรามีสติ โดยมีความรู้สึกตัว ก็จะละความชั่ว ทำความดี จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นหลักเป็นแหล่ง

ที่มา – หนังสือ *อเมริกาจาริก*
โดย ชมรมกัลยาณธรรม

---

[๓] เครื่องเชื่อมต่อระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในของมนุษย์ มี ๖ ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

[๔] ศีลที่เป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ หรือความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล

อาคันตุกะของจิตใจ



สภาพของจิตที่เป็นจิตเดิม ๆ เป็นปกติอยู่เป็นนิจ เราเข้าถึงได้หากมีสติรู้สึกตัวอยู่ แต่ความหลงทำให้เกิด (ความ) ไม่ปกติทางจิตใจ อาจจะเกิดเป็นอารมณ์ ผลักดันให้เรามีอาการแสดงออกทางกาย ทางวาจา อาจจะเบียดเบียนคนอื่นและตนเองได้ เราก็ต้องรู้จักแยกอารมณ์ออกจากจิตใจ **ความโกรธไม่ใช่จิตใจ ความทุกข์ไม่ใช่จิตใจ แต่มันเป็นเรื่องของอารมณ์ อย่าทำตามมัน ถ้าเวลาใดที่มีความโกรธก็ให้เรารู้ว่านี่มันไม่ใช่จิต มันเป็นอาคันตุกะที่จรมาย้อมจิตใจของเรา ให้รู้จักแยกซะ** บางคนเอาอารมณ์เป็นตัวเป็นตน ถือความโกรธว่าเป็นตัวเป็นตน เอาความโกรธไปแสดงออกเพื่อให้คนอื่นยอมรับ ขอให้รู้ว่าความโกรธไม่ใช่จิต ให้รู้จักแยกออก ถ้าจิตเราดี มันก็ไม่มีอาการอย่างนั้น

คนที่มาด่าเราก็ดี คนที่มาว่าอะไรเราก็ดี ถือว่าคนนั้นเป็นคนที่ไม่รู้ เพราะเขารู้ก็คงไม่เป็นอย่างนั้น คนที่ไม่รู้นี่น่าจะให้อภัย อย่าไปถือสาคนที่ไม่รู้ ถ้าเรากำลังขับรถอยู่ มีรถคันหนึ่งวิ่งตัดหน้า เราก็อย่าไปโกรธเขา ถือว่าเขาไม่รู้ ให้อภัย ถ้าเขารู้เขาคงไม่ทำอย่างนี้

ขอให้เอาความเมตตากรุณาออกหน้านำ การใช้ชีวิตอยู่

บนโลก นี่เป็นสิ่งหนึ่งที่เราจะต้องทำเพื่อความปลอดภัย ในโลกนี้เราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่กันหลายคน ไม่ใช่จะเกณฑ์ให้คนอื่นเหมือนเรา เป็นไปไม่ได้

ที่มา – หนังสือ *อเมริกาจาริก*
โดย ชมรมกัลยาณธรรม

หนทางที่เป็นอิสระ



เราใช้ใจหรือว่าใจใช้เรา เราใช้ตาใช้หู หรือว่าตา-หูใช้เรา เราใช้ความคิดหรือว่าความคิดมันใช้เรา ถ้าตราบใดเรายังไม่รู้ เราก็ตกเป็นทาส อะไรเข้ามาก็เอาทั้งหมด เขาสั่งให้เรากินอะไร เราก็กินไป สั่งให้เราคิดอะไรก็คิดไป บางทีเขาจะบอกให้เราสุข บอกให้เราทุกข์ ความสุขความทุกข์เป็นนายของเรา เราก็เลยไม่เป็นอิสระ

แต่หลวงพ่อคิดว่าพบทางอิสระพอสมควร พบทางของชีวิตโดยวิชากรรมฐาน คิดว่าแม้จะมีชีวิตอยู่กี่ปี ๆ ก็มั่นใจไม่หลงไม่ลืม จะอยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็ตาม ชีวิตจะต้องเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น **การเจริญสติมันทำให้เกิดการพบทางขึ้นมา เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน ไม่เอะใจ เราได้ความฉลาดเพราะกายใจสอนเรา** หลวงพ่อก็มีความกล้า กล้าที่จะสอนคน กล้าที่จะพูดให้คนฟังโดยไม่เก้อเขิน เพราะว่ามันเป็นสัจจธรรม สัจจธรรมต้องเป็นหนึ่งเดียว เรานั่งอยู่นี่ห้าหกชีวิต เจ็ดชีวิต ถ้ามีสติก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สติไม่ใช่ของผู้หญิง ผู้ชาย ไม่ใช่ของพระ ไม่ใช่ของฆราวาส ตราบใดที่เรามีสติ เราก็เป็นอันเดียวกัน

การเจริญสตินั้นเป็นการศึกษาซึ่งสะดวกกว่าการศึกษาทุกอย่าง การศึกษาอย่างอื่นนั้นจะต้องประกอบไปด้วยอุปกรณ์ เครื่องมือ เทคโนโลยี สถานที่ แต่การศึกษาในด้านสติไม่ต้องเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น เพราะสิ่งที่จะศึกษานั้นมันมีอยู่กับเราแล้ว จึงเป็นเรื่องสะดวกที่สุด

ที่มา – หนังสือ *อเมริกาจาริก*
โดย ชมรมกัลยาณธรรม

เป็นหนึ่งเดียวกันด้วยสติ



คนดีอยู่ที่ใด คนดีก็อยู่ที่เรา เพราะเรานับหนึ่งจากตัวเราก่อน ถ้าเรานับหนึ่งจากตัวเรา มันก็ดีขึ้นทันที เหมือนกับเรามาฝึกกรรมฐานนี่ มันจะทำให้เราเป็น-เป็นเรื่องอัศจรรย์ ทำให้เราเป็นคนคนเดียวกันทันทีถ้าเรามีความรู้สึกตัว แต่ถ้าเรามีความหลงก็เป็นคนละคนกันไป ต่างกันไป นี่เป็นอัศจรรย์อย่างหนึ่ง

ใครก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกตัว จะเป็นหญิง เป็นชาย เป็นนักบวช เป็นฆราวาส ญาติโยมอันเดียวกัน เป็นศาสนาใด ลัทธิใดไม่เกี่ยว เป็นคนคนเดียวกันทันที ความรู้สึกตัวนี่ขนาดนี้

เพราะฉะนั้น เราจะต้องไปหาอะไรที่มันศักดิ์สิทธิ์เท่ากับความรู้สึกตัวเล่า เราจะต้องพึ่งพาอาศัยมีครอบครัว มีพี่น้อง มีประเทศชาติ ถ้าเรามาเริ่มต้นตรงนี้ หรือจะเป็นเสื้อแดงเสื้อเหลืองไป ถ้าเรามีสติอยู่ เป็นอันเดียวกันเลย หัวอกอันเดียวกัน ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนสิ่งอื่นวัตถุอื่น ทุกคนก็ทำความดีไปได้ ถ้ามีสติ ไม่กล้า-ไม่กล้าทำความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว

ลองสัมผัสดู ฝึกหัดดู เวลาใดที่มันหลงไป รู้สึกตัวทันที
ลองดูสิ ให้มันชินซะ ให้มันชินต่อความรู้สึกตัว

ที่มา - หนังสือ *เปลี่ยนหลงเป็นรู้*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

ปัจจุบันขณะคือทุกสิ่ง



การปลูกข้าวต้องรอนานครึ่งปีจึงจะได้รับผล

การเจริญสติ ปลูกสติ ไม่ต้องรอแม้แต่เสี้ยววินาที รู้ได้ทันที เป็น*ปัจจัตตัง* รู้เอาเอง เห็นเอาเอง ไม่ต้องไปถามใคร ตอบเอาเองได้

การเจริญสตินี่แหละคือการสร้างบารมี เป็นที่เกิดขึ้นของความดีทั้งหลาย ความรู้สึกตัว เปรียบเสมือนรอยเท้าของช้าง ถ้าเอารอยเท้าของสัตว์อื่นก็มาลงที่รอยเท้าของช้างได้ ธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลายเอามารวมลงที่ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวเป็นชีวิตจริง เป็นปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันดี อนาคตก็ดี ถ้าปัจจุบันดี อดีตก็ดี

พรุ่งนี้มีอยู่ แต่ว่าไม่มีใครเห็นพรุ่งนี้ มีแต่เห็นปัจจุบัน

อดีตชาติมันไม่ใช่ตั้งแต่เรายังไม่ได้ออกจากท้องของแม่ *ปุพเพกตปุญญตา* บุคคลผู้ใดทำความดีไว้ในปางก่อน ปางก่อนคือปัจจุบันนี้ ไม่ใช่จะมุดท้องแม่ไปแก้กรรมในชาติปางก่อน

คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นปัจจัตตัง ต้องรู้ได้เห็นได้ในขณะนี้ ละชั่วขณะนี้

ที่มา – หนังสือ *ตาวิเศษ*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์





หมวดรูป-นาม

<u>จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว</u>



กายมันเป็นดุ้น เป็นก้อน มันเคลื่อน มันไหว มันเป็นรูป เป็น "รูปธรรม" ส่วนตัวรู้สึกที่เคลื่อนไหวไปมานี่เป็น "นามธรรม" อ้อ มันย่อให้แล้ว มันมีของสองอย่าง ถ้าจะว่าไปแล้ว กายกับใจนี่แหละเป็นของสองอย่าง ดูดี ๆ ไปก็เห็นอย่างนั้น มันเป็นดุ้นเป็นก้อนที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่ นี่มันเป็นก้อนก้อนหนึ่ง ตัวที่สั่งให้เคลื่อนให้ไหวเป็นอันหนึ่ง เป็นนาม ดูเข้าไปเห็นเป็นของสองอย่าง ตัวดู ตัวเห็น ตัวรู้ มันเข้าไปเห็นซะ เห็นจริง ๆ ด้วย เห็นของจริงจริง ๆ ก็พบทางมั่นใจ

อันรูปที่เป็นดุ้นเป็นก้อน ตั้งแต่เท้าจรดหัว ตั้งแต่หัวจรดเท้า เป็นดุ้นเป็นอันหนึ่ง มันไม่รู้อะไรหรอก ทำดีไม่เป็น ทำชั่วไม่เป็น ทำผิดไม่เป็น ทำถูกไม่เป็น เขาสั่งให้เคลื่อนให้ไหว เขาสั่งให้ลุกให้เดิน เขาสั่งให้นั่งให้นอน ก็ทำไปตามคำสั่งเขา แต่ก่อนเราก็นึกว่าเป็นอันเดียวกัน ที่แท้ไม่ใช่ ดูเข้าไปดี ๆ มันย่อยออก มันแยกให้ดู มันคนละอันกัน

ถ้าเห็นมันก็พบทางไปเรื่อย ๆ คล่องตัวเรื่อย ๆ ไป เป็นอย่างนั้นนะ ให้เห็นเป็นของสองอย่าง เป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม ทำดีทำชั่วก็เพราะรูปเพราะนามอันนี้ แต่ว่ารูปนี้ทำดีไม่เป็น ทำชั่ว

ไม่เป็น นามมีอำนาจสั่ง รูปเป็นทาสของนาม ใจเป็นนามสั่งให้ทำอะไรก็ทำไปเลย สั่งให้ฆ่าตัวตายก็เอา เอาปืนมายิงตัวเองก็ได้ สั่งให้กินเหล้าก็กิน ทั้งๆที่มันไม่มีรสชาติอะไร กินเหล้าก็กิน สั่งให้สูบบุหรี่ สั่งให้ผูกคอตาย รูปนี้มันไม่รู้อะไรจริงๆ นามนี่มีอำนาจ เขาสั่งให้ทำอะไรก็ทำ พอดูเข้าไปจริงๆก็ โอ ตื่นตกใจ

พอเห็นสภาพอย่างนี้เข้ามา มันเอะใจเห็นว่า "จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว" ดังที่ท่านสอนไว้

ที่มา - บทความ "บนเส้นทางธรรม"
โดย www.dharma-gateway.com

แยกแยะได้ย่อมไม่ทุกข์ร้อน



สมัยหนึ่งไปสอนธรรมที่ภาคเหนือ มีพระไปด้วยกันสามรูป ก็นั่งรถสีส้ม เขาให้นั่งข้างหลังอัดกันแน่น ตอนนั้นเป็นช่วงฤดูร้อน อากาศอบอ้าวมาก เขาก็จอดอยู่นานๆ ไม่เปิดพัดลม พระที่ไปด้วยก็บ่นว่าไม่ไหว ๆ แย่ ๆ ตาย ๆ ดูหน้าตาก็แสดงถึงมีทุกข์มาก เหงื่อไหลโชกเลย เราก็นั่งอยู่ข้าง ๆ กัน ก็พูดในใจว่าไม่ตาย ๆ ไม่แย่ ๆ ไม่เป็นไร เป็นเช่นนั้นเอง พูดอยู่ในใจนะ

ผู้ที่ไม่รู้จักธรรมชาติและอาการของกาย - ใจ ความร้อนก็เอามาลงโทษ ใจก็เป็นทุกข์ มีตัวตนอยู่ในความร้อน หมดตัวไปกับความร้อนจนเป็นทุกข์ ถ้าเรารู้แจ้งก็รู้จักแยกออกจากกันระหว่างรูปกับนาม ไม่ต้องกระทบกระเทือนต่อกันและกัน

พอเรามารู้แจ้งอย่างนี้ก็เกิดความเป็นธรรมขึ้นระหว่างรูปกับนาม ภาวะที่เข้าไปเห็นความรู้สึกตัว เข้าไปดู มีความเป็นกลาง เกิดมีความเป็นธรรมขึ้นมา

ที่มา – หนังสือ *ตาวิเศษ*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

สติเฉลยคำตอบให้รู้



เรื่องของรูป เรื่องของกาย เรื่องของนาม เรื่องของใจ สรุปแล้วเป็นอาการ เป็นธรรมชาติ ไม่มีมากไปกว่านั้น

เวทนา[๕] ที่เกิดขึ้นกับรูปก็ถือว่ามันเป็นอาการ ถ้ารูปไม่มีเวทนาก็ไม่ใช่รูป เป็นซาก เป็นศพไป นามก็ต้องคิด มันก็ต้องมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น อาการได้รส อาการรู้จักร้อน-หนาว

สติทำให้เราสรุปได้ว่าเหล่านี้เป็นอาการของรูปกับนาม อันรูปกับนามถ้ามันแยกจากกัน สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มี สรุปแล้วคือธรรมชาติ

---

[๕] การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกสุข-ทุกข์ มี ๓ ประการ คือ

๑. *สุขเวทนา* ความรู้สึกสุขสบาย

๒. *ทุกขเวทนา* ความรู้สึกไม่สบาย

๓. *อทุกขมสุขเวทนา* ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ เรียกอีกอย่างว่าอุเบกขาเวทนา

สติเฉลยคำตอบให้เรา เมื่อตอบไปแล้ว อะไรที่เป็นธรรมชาติก็มอบให้ธรรมชาติไป อะไรที่เป็นอาการก็มอบให้อาการมันไป ตัวไม่มีตนอยู่ในนั้น มีแต่เห็น เห็นอย่างเดียวเฉลยได้ทั้งหมด

ที่มา – หนังสือ *รู้ซื่อ ๆ*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

บุญจากการมองเห็นรูป-นาม



การเห็นความไม่เที่ยงหรือเห็น *ไตรลักษณ์* ถือว่าเป็นบุญ

"บุญ" ในที่นี้คือภาวะที่เห็นอาการของรูป อาการของนาม และสามารถใช้รูป-นามในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

"บาป" คือการไม่รู้เกี่ยวกับอาการของรูป อาการของนาม จึงเปรียบเหมือนความมืด ถ้าเป็นคนก็ถือว่าเป็นคนเถื่อน กายของเราก็เถื่อน ใจของเราก็เถื่อน เพราะเราปล่อยให้ความคิดปรุงแต่งมีอำนาจ ทำให้เรายึดความโกรธ ความโลภ ความหลง บางครั้งปล่อยให้ความโกรธอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน

ต่อเมื่อเรารู้แจ้งเห็นแจ้งเรื่องกายเรื่องใจเช่นนั้น เราก็เป็นคนไม่เถื่อน เป็นคนมีคุณภาพ

ศาสนาเป็นเรื่องของคนโดยเฉพาะ เพราะเกี่ยวข้องกับกายและใจ ซึ่งมีอยู่ในเราทั้งหมด เรื่องบุญ เรื่องบาปก็มีอยู่ในการกระทำของเรา

เมื่อปฏิบัติถึงภาวะนี้ "รูป" กับ "นาม" หรือ "กาย" กับ "ใจ" จะมีความเป็นธรรมต่อกัน แต่ก่อนรูปกับนามเบียดเบียนกันตลอดเวลา เช่น เมื่อรู้สึกว่าร้อนหรือหนาวเกิดขึ้นที่กาย ใจก็เป็นทุกข์ ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ กายก็เป็นทุกข์ ต่างเบียดเบียน

กันและกันตลอดเวลา แต่บัดนี้เราเห็นรูปกับนามเกี่ยวข้องอย่างเป็นธรรมต่อกัน เพราะมีสติสัมปชัญญะเข้าไปดู ดังนั้นเมื่อมีสติสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวเกิดขึ้นที่ใด ความเป็นธรรมจะเกิดขึ้นที่นั่น

ที่มา–บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

เลิกทำในสิ่งที่ไม่เป็นบุญถาวร



แต่ก่อนนี้หลวงพ่อเรียนไสยศาสตร์ คาถาอาคมมากมาย นั่งบริกรรมทั้งคืน เวลาทำน้ำมนต์ก็มีคาถา เข้าป่าก็มีคาถา นุ่งผ้าก็มีคาถา กินข้าวก็มีคาถา ออกจากบ้านจากเรือนก็มีคาถา จับวัวจับควายก็มีคาถาทั้งหมด เหมือนคนบ้าหอบฟาง หากได้ความสุขก็เป็นความสุขเล็กน้อย **เปรียบเหมือนกับเป็นพ่อค้าบรรทุกนุ่นบรรทุกปอไปขาย ได้เงินเล็กน้อย ถ้าจะเป็นบุญก็เป็นบุญเล็กน้อย ไม่เป็นบุญถาวร บัดนี้หลวงพ่อไม่เป็นพ่อค้าขายนุ่นขายปออีกต่อไป แต่เป็นพ่อค้าขายเพชร ขายได้เงินมาก...**

คาถาพุทธคุณ ๑๐๘ ความเชื่อในพิธีกรรมต่างๆ คาถาอยู่ยงคงกระพัน ซึ่งต้องบริกรรมจนรู้สึกว่าตัวใหญ่ ตัวหนาหนังหนา และมองเห็นมีดปลิวเหมือนใบหญ้า เหล่านี้หลวงพ่อได้รื้อถอนออกหมดสิ้น จึงเกิดความเบากาย ความเบาใจ รู้แจ้งในเรื่องสมมติ ใครทำอะไรก็รู้ ใครทำผิดทำถูกก็รู้

ที่มา - บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

หมวดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

หัดกลับมารู้สึกตัว



ความรู้สึกตัวนั้นเป็นมรดกของชีวิตเรา นี้คือหลักของ *ภาวนา*[๑] เราทำอะไรไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ให้ฝึก เช่น สมมติว่าเรานั่งอยู่บนรถเมล์ กำลังนั่งไปทำงาน เราอาจจะคิดไปโน่นคิดไปนี่ก็กลับมาเสีย กลับมากระดิกนิ้วมือให้รู้อยู่ มันคิดไปที่ไรก็กลับมา มารู้ตรงนี้ กระดิกนิ้วมือเล่น จะคลึงนิ้วมือเล่นให้รู้อยู่ มารู้ที่มือเรา มันคิดไปอีกก็กลับมาอีก

ปฏิ ก็คือกลับมา กลับมาหาความรู้สึกตัว ถึงเราจะเดินจงกรมไม่เป็น อาจจะไม่บริกรรมภาวนา พุทโธ ยุบหนอพองหนอ อะไรก็ได้ ก็กลับมา คิดไปก็กลับมา

ปฏิ ก็คือกลับมา กลับมา มาอยู่เป็นปกติ เมื่อแรกเราต้องหัด ต่อไปไม่ต้องหัด มันเป็นของมันเอง มันจะกลับมาเอง อย่าคว้าหาเอง มันจะไม่ไป มันจะเป็นปกติของมันอย่างนั้นเอง

---

[๑] การทำให้มีขึ้น เจริญขึ้น หรือการบำเพ็ญ ฝึกอบรม มี ๒ ประการหลัก คือ

๑. *สมถภาวนา* ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ

๒. *วิปัสสนาภาวนา* ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้และเข้าใจตามความเป็นจริง

มันหัดได้ มันสอนได้ จิตใจของเราประเสริฐที่สุด ท่านทั้งหลายจะสัมผัสดูก็ได้

ที่มา – บทความ "ภาวนากับชีวิตการงาน"
โดย www.dharma-gateway.com

ดูให้เห็น"เจตนาเคลื่อนไหว"



เรามาเรียนหลักสูตรของมนุษย์ด้วยการใช้กายและใจเป็นตำรา กล่าวคือ พยายามให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับการใช้กายและใจ เข้าไปศึกษาดูให้รู้ให้เห็น โดยอาศัยวิธีการเจริญสติตามรูปแบบของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ[๗] คือการยกมือสร้างจังหวะเคลื่อนไหวไปมาหรือการเดินจงกรม ทั้งนี้ให้ "เจตนาเคลื่อนไหว" เพื่อเห็นกายหยาบ ๆ ไปก่อน แล้วจึงจะเห็นใจหรือเห็นความคิดปรุงแต่งได้...

การยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรมก็เพื่อให้มีสติรู้ชัดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ถ้าเห็นการเคลื่อนไหวชัดก็เห็นใจชัด เราไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านการเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่จะดูกายอยู่เสมอ ๆ พยายามเจตนาดู เช่น ในขณะฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม เป็นต้น วันหนึ่งอาจจะรู้หลายรู้

---

[๗] วิธีทำความรู้สึกตัวด้วยการยกมือเคลื่อนไหวไปมา มีทั้งหมด ๑๔ จังหวะ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.pasukato.org/developing_awareness.html

ขณะที่มีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย บางขณะอาจมีหลายเรื่องที่ทำให้เราหลง เช่น ความคิดที่ลักคิด ซึ่งมักเกิดขึ้นในขณะที่เราตั้งใจทำความเพียรด้วยการเจริญสติ เมื่อเกิดขึ้นให้ถือว่าเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์สอนเรา ขอให้เรากลับมาตั้งต้นดูกายเคลื่อนไหวเสียใหม่ เพราะความหลงจะสอนเราไม่ให้หลง

ที่มา–บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

รู้สึกตัว ๓,๖๐๐ ครั้งต่อชั่วโมง



รูปแบบที่เราทำก็เป็นสูตรที่สำเร็จจริงๆ พลิกมือขึ้น ยกมือขึ้น รู้จริงๆ ยกมือขึ้นก็รู้ วางมือลงก็รู้ ก้มลงก็รู้ ไม่ต้องไปถามใคร เป็นปัจจัตตังทันที เราเห็นเองรู้เอง แล้วก็ไม่ต้องไปรอเสี้ยววินาทีไม่ต้องรอ พลิกมือขึ้นก็รู้ ยกมือขึ้นก็รู้ รู้ปั๊บทันทีนี่มันของจริง ของจริงมันต้องพิสูจน์ได้ ไม่ต้องไปวาดมโนภาพ ไม่ต้องไปคิดว่าจะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปคิด ลองสัมผัสเอาจริงๆ รู้สึกตัวๆ

ถ้าเรายกมือสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ ถ้าทำพอดีๆ ๑๔ จังหวะ จังหวะหนึ่งก็วินาทีหนึ่ง ๑๔ วินาทีก็ได้ ๑๔ รู้ ๑๔ รู้ก็ได้ ๑๔ วินาที รูปแบบของการสร้างจังหวะ **ชั่วโมงหนึ่งก็ ๓,๖๐๐ วินาที ถ้าเรารู้ทุกวินาที เราก็ได้ความรู้สึกตัว ๓,๖๐๐ รู้ มันเป็นกอบเป็นกำ ถ้ารู้ก็ไม่หลง ถ้าสัมผัสความรู้สึกตัว...**

ในหมู่ชาวพุทธเราบกพร่องตรงนี้นะ ตรงอื่นไม่บกพร่อง ดูที่พุทธมณฑลนี้ อะไรก็ใหญ่โต ประเทศเราเป็นเมืองพุทธ อะไรก็สำเร็จทั้งนั้น นอกจากความรู้สึกตัว อยู่กับกายอยู่กับจิต อันนี้ยังมีไม่มาก พวกเราจึงเสริมตรงนี้

ที่มา–บทความ "ความหลง ความรู้"
โดย buddhadham.zzl.org

จุดที่ความรู้สึกตัวเด่นชัด



บางทีมันทำไปนานๆ อาจล้า เราต้องรู้จักเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ปรับปรุงตัวเองบ้าง อยู่ท่านี้นานเกินไป ครึ่งรู้ครึ่งหลง เราต้องปรับแผนใหม่ ตั้งต้นใหม่ให้มัน ให้ความรู้สึกตัวมันเด่นๆ

เหมือนกับนักถ่ายภาพอยู่ในฉากใดฉากหนึ่ง ถ้ามีมุมมองไม่สวยไม่เด่นแล้วก็หาจุดที่มันเด่นๆ หาเอา ถ้านั่งไปๆ มันง่วง ลุกขึ้นเดินจงกรมให้ความรู้มันเด่น อย่าให้ความง่วงความหลงมันเด่น ก็ปรับไปเรื่อยๆ ทำไปทำมาความรู้สึกตัวมันเด่น มันเป็นใหญ่ มันก็มีอำนาจ ง่ายที่จะรู้ ถ้าเราทำไม่เป็นก็ง่ายที่จะหลง แต่ถ้าความหลงมันยิ่งใหญ่แล้วก็เป็นภาระ

เราจึงพยายาม หัดใหม่ๆ นี้พยายามทำให้มันแม่นยำให้มันชัดเจน **การยกมือสร้างจังหวะอย่าทำสักว่าทำ ใส่ความรู้สึกตัวเข้าไป ถ้าไม่รู้สึกตัวก็อย่าไปพลิกมือ ทำช้าๆ ไว้ ใส่ใจลงไป...**

เอาให้มันมั่นใจ มันรู้จริงๆ อย่าสักแต่ว่าทำเฉยๆ มันจะได้นิสัย ได้ปัจจัย ง่ายที่จะรู้

ที่มา – บทความ "ความหลง ความรู้"
โดย buddhadham.zzl.org

ปฏิบัติการรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง



สมัยหนึ่ง หลวงพ่อกลับจากสิงคโปร์มาแวะที่หาดใหญ่ ก็มีคนนำฝรั่งคนหนึ่งเข้าไปหา ฝรั่งคนนั้นก็บอกกับหลวงพ่อเลยว่า อย่าสอนผมนะ หลวงพ่ออย่าสอนผมนะ หลวงพ่อสั่งให้ผมทำดีกว่า ผมรู้มามากแล้ว อย่าสอนผม ให้ผมทำดีกว่า ดูซิ ฝรั่งเขาพูด

หลวงพ่อก็รู้สึกว่า โอ ดีเหมือนกัน ก็บอกเขา ให้เขาเริ่มต้นแบบนี้แหละ

กรรม กรรมคือการกระทำ ให้รู้สึก พลิกมือขึ้นรู้ไหม รู้ ยกมือขึ้นรู้ไหม รู้ รู้นะ รู้ก็ให้เขาทำอยู่นั่นราว ๓๐ นาที ต่อจากนั้นก็พาเขาเดิน เดินก้าวไปให้รู้นะ เขาก้าวไปที่ใด หลวงพ่อก็เอามือเตาะแขนเขา รู้อย่างนี้นะ รู้อย่างนี้นะ ก้าวไปก็ให้รู้อย่างนี้นะ รู้ รู้ รู้สึก ให้เดินดูสัก ๓๐ นาที ก็เรียกเขามานั่งให้เขายกมือสร้างจังหวะอีก เขาได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว สัมผัสกับสติ อยู่กับกาย

ก็ถามเขาว่า **เมื่อตะกี้นี้คุณมีสติอยู่กับกาย จิตใจของคุณคิดไปทางอื่นไหม...ไม่คิด อยู่ตรงนี้ รู้ตรงนี้ รู้ตรงนี้ ถ้ารู้อย่างนี้**

คุณเคยรู้อยู่อย่างนี้นานๆ ไหม หนึ่งวันเคยไหม...ไม่เคย ชั่วโมงหนึ่งเคยรู้ไหม...ไม่รู้ ก็เพิ่งมารู้เดี๋ยวนี้

หลวงพ่อสอนนี่ จุดนี้เป็นจุดที่เราบกพร่องกันอยู่ในหมู่พุทธบริษัท จุดอื่นไม่บกพร่องกันหรอก มันบกพร่องจุดนี้แหละ พุทธศาสนาเกิดขึ้นตรงนี้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็เกิดขึ้นตรงนี้ คือคุณนั่นแหละคือคุณธรรม ต้องให้กำเนิด ให้กำเนิดตรงนี้ ตรงนี้เป็นที่เกิดของพุทธภาวะ คือภาวะที่รู้ รู้เข้าไป อย่าทำลาย อย่าทำลายภาวะอันนี้

ที่มา – บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

อาศัยรูปแบบเพื่อรู้ปัจจุบัน



ทำไมเราจึงทำเป็นรูปแบบ (เช่น เคลื่อนไหวมือ เดินจงกรม ฯลฯ) เพราะเราฝึกให้มันเป็นปัจจุบัน ชีวิตของเราถ้าเราไม่ให้เป็นปัจจุบัน มันก็จะคิดไปหน้าคิดไปหลัง โดยเฉพาะความคิดมันอยู่นิ่งไม่เป็น ถ้าเราไม่มีเครื่องให้จับให้เกาะ

ทุกวันนี้คนเราจะเจริญในความคิด อะไรก็เอามาคิดทั้งหมด สิ่งที่ทำก็เอามาคิด เช่น เลิกจากงานมาถึงบ้าน ทำงานยังไม่เสร็จ อยู่ที่บ้านก็คิดเรื่องทำงานไม่เสร็จ นั่นไม่มีประโยชน์อะไร

ความคิดนั้นมีอยู่สองอย่าง คือ หนึ่งความลักคิด อีกอันหนึ่งคือตั้งใจคิด ความลักคิดแม้เราไม่อยากคิดมันก็คิด ถ้าเราไม่มีปัจจุบันเป็นที่อยู่ มันก็คิดไปเรื่อย จากเรื่องนี้เป็นเรื่องนั้นตะพึดตะพือไป ถ้าเรามีความรู้สึกตัวเวลาใด มันก็กลับมามารู้ปัจจุบัน มาอยู่ปัจจุบัน

วิธีสร้างความรู้สึกตัวจึงอาศัยรูปแบบ ต้องอาศัยการฝึกหัด ถ้าผู้ที่ฝึกหัดมาแล้วก็ง่ายที่จะมีความรู้สึกตัว

ที่มา – บทความ "ภาวนากับชีวิตการงาน"
โดย www.dharma-gateway.com

ข้อดีของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว



วิธีที่จะทำให้สติมันเด่นมันชัดขึ้นมา มันไม่มีวิธีอื่นใดที่จะให้ชัดเท่ากับวิธีเคลื่อนไหวกายหรือวิธีสร้างจังหวะนี้

วิธีสร้างจังหวะนี้เป็นมุมมองที่ชัดเจนที่สุดกว่าทุกๆวิธี จะขอพูดว่า ทุกๆวิธีนั้นใครจะว่าอะไรก็ว่ากันไป สำหรับหลวงพ่อเห็นว่าวิธีสร้างจังหวะนี้เป็นวิธีที่ทำให้ความรู้สึกชัดกว่าทุกๆรูปแบบ เพราะอะไร เพราะเคยทำมาแบบพุทโธ หายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกตัว ก็เคยสัมผัสมา

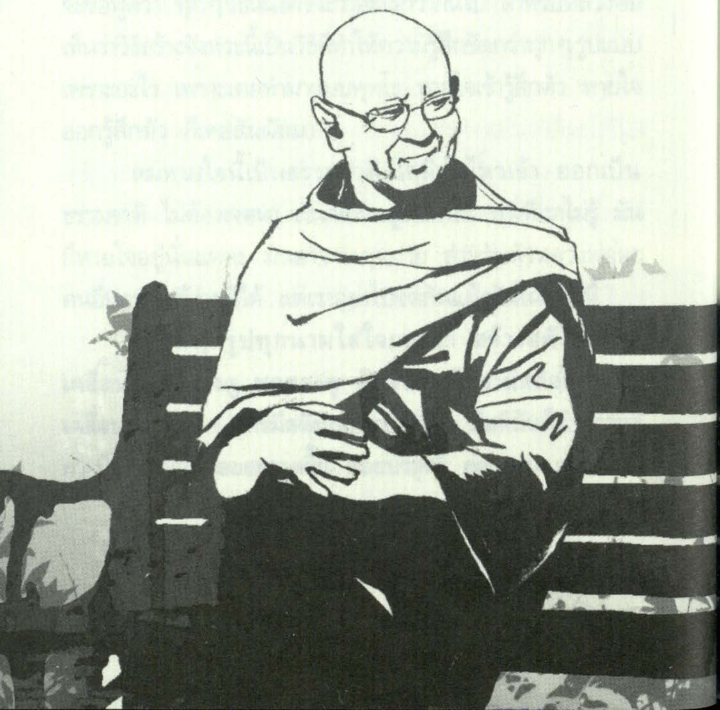
ลมหายใจนี้เป็นธรรมชาติ เคลื่อนไหวเข้า-ออกเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องเจตนา มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น บางทีเราไม่รู้ มันก็หายใจอยู่นั่นแหละ มันอาจจะหลงง่าย สำหรับตัวหลวงพ่อนะ คนอื่นอาจจะรู้ง่ายก็ได้ แต่เราอย่าไปขัดกันแย้งกันในเรื่องนี้

ขอให้ทุกรูปทุกนามใส่ใจเจตนา สร้างสติโดยการเคลื่อนไหว ลองดู ทดลองดู สัมผัสดู ถ้าเรามีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวนานๆ การมีสติมันก็ละความชั่ว มีสติมันก็ทำความดี การมีสติจิตมันก็ค่อยสะอาดขึ้น ค่อยบริสุทธิ์ ค่อยสงบ เหมือนกับ

น้ำที่ไม่มีลมพัด น้ำมันก็นิ่งได้ ใจที่ไม่ค่อยมีอารมณ์มาพัดเพราะมีสติ สติมันเป็นผู้ปรับ ปรับสมดุล เป็นธรรมชาติให้แก่จิตใจ

ที่มา – บทความ "ทางตรง"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘







หมวดข้อแนะนำในการปฏิบัติ

เจริญสติไม่ต้องคิดมาก



การเจริญสตินี้ก็ขออย่าให้มีแนวร่วมอย่างอื่น ให้มีสติบริสุทธิ์ มีสติซื่อๆตรงๆ ให้มีความรู้สึกตัวซื่อๆตรงๆ รู้สึกที่กายซื่อๆตรงๆ ให้มีสติเต็มที่ อย่าให้มีอะไรเป็นเบื้องหน้าเบื้องหลัง ให้สติมันท่องเที่ยวอยู่กับกาย กับรูป ให้สติมันเห็นจิตเห็นใจ เวลาที่มันคิด อย่าให้มีอะไรมาขวางกั้น ให้โอกาสแก่สติเต็มที่เกี่ยวกับกายนี้ รู้ซื่อๆตรงๆ รู้บริสุทธิ์ วิธีใดที่เราจะมีความรู้ตัวอยู่ภายในกาย เราก็หาโอกาสนั้นให้มันซื่อๆตรงๆ รู้ซื่อๆ

แต่บางคนไม่ใช่ บางคนและอาตมา หรือหลวงพ่อนี่ก็เหมือนกัน สมัยก่อนมันไม่รู้ซื่อๆตรงๆ มันเผื่อ มันก็ไปรู้อะไรอยู่ มันก็คิดไป ทำไมจึงทำอย่างนี้ มันเอาผิดเอาถูก เอาเหตุเอาผลไปร่วมด้วย ทำอย่างนี้มันดี มันชอบ มันไม่ชอบ ทำไมจึงทำอย่างนี้ ถ้ารู้แล้วมันจะเป็นอย่างไร เช่น เรามีสติอยู่ "เอเรามีสติหรือเปล่า" "อันนี้เป็นสติหรือเปล่า" "อันรู้อยู่นี้เป็นสติหรือความคิดกันแน่" บางทีมันก็คิดไป ไม่รู้ว่าตัวสติมันคืออะไร มันก็เลยถูกแบ่งถูกแยกตลอดเวลา เอาเหตุเอาผลไปร่วม เอาผิดเอาถูกไปร่วมกับการกระทำ มันก็เลยไม่เต็มที่

ทำใหม่ๆ นี้อย่าเพิ่งไปเอาเหตุเอาผล ไปเอาผิดเอาถูกจากความคิด อย่าไปเอาอย่างนั้น วิธีใดที่จะมีสติรู้กาย วิธีใดที่จะมีสติรู้จิตใจ ให้ตรงเข้าไป ตรงเข้าไป อย่าเพิ่งไปเอาผิดเอาถูก ถูกก่อนถูก ผิดก่อนผิด เป็นก่อนเป็น เห็นก่อนเห็น...ไม่ใช่ **มันจะผิดต่อเมื่อมันผิด มันจะถูกต่อเมื่อมันถูก มันจะเป็นต่อเมื่อมันเป็น มันจะเห็นต่อเมื่อมันเห็น ให้มีสติซื่อๆ อย่าเพิ่งไปเอาเหตุเอาผล อย่าเพิ่งไปคิด**

ต่อไปมันไม่ต้องคิดดอก เมื่อมีสติเห็นกาย มีสติเห็นจิตใจอยู่นานๆ มันจะเห็นเอง เขาไม่เรียกว่าคิดดอก เขาเรียกว่า *ธัมมวิจยะ*[๑] เรียกว่า *โยนิโสมนสิการ*[๒] มันแยกมันแยะ มันเกิดญาณ เกิดปัญญาขึ้นเอง

ที่มา – บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

---

[๑] การเฟ้น วิจัย หรือค้นคว้าธรรมะ

[๒] การรู้จักคิด คิดถูกวิธี หรือการพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ มีการแยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

จัดการกับความคิด



บางคนไปสู้กับความคิดจนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จนคร่ำเครียด ไม่จำเป็นต้องไปถึงขนาดนั้นหรอก สิ่งที่เราจะแก้ไขมันง่ายอยู่ **เวลาใดที่มันคิด เรากลับมากำหนดอิริยาบถพลิกมือเคลื่อนไหวไปมานั่นแหละ ก็เท่านี้ มันไม่ยิ่งใหญ่อะไร แต่ถ้าเราไม่รู้ มันก็ยิ่งใหญ่มาก** มันดึงมันลากไป จนกลายเป็นอารมณ์ จนถอนตัวไม่ออก มันตกหล่ม ไม่แก้ ไม่ช่วยตัวเอง ปล่อยให้ตกอยู่

การถอนออกจากหล่มก็คือกลับมาที่การกำหนดกายเคลื่อนไหว อะไรก็ตาม ถ้าเรากลับมานี่มันเปลี่ยนได้ทั้งหมด จะเป็นความง่วง ความคิด ความลังเลสงสัย ความปวด ความเมื่อย เวทนาอะไรต่างๆก็ตาม ให้เป็นความรู้สึกตัว สิ่งที่รู้ก็มีอยู่จริงๆ เรียกว่า "แก้อารมณ์" เปลี่ยนอารมณ์ให้กับตัวเอง สอนตัวเอง ให้ตัวเองมีประสบการณ์ เวลาใดมันหลงไป กลับมากำหนดกายเคลื่อนไหว หาประสบการณ์เรื่อยๆไป มันก็มีโอกาสชำนิชำนาญในการเห็นความคิด เห็นความง่วง เห็นอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เอาสติเข้าไปกำหนดรู้ทุกครั้งทุกคราวไป

สติที่เข้าไปรู้ทุกครั้งทุกคราวมันก็มีโอกาสแก่กล้า เป็นประสบการณ์แข็งแกร่งขึ้น ง่ายขึ้นๆ

ที่มา – บทความ "กล่าวให้ข้อคิด ประสบการณ์การปฏิบัติ (๒)"
โดย www.dharma-gateway.com

แก้กรรมด้วยตัวเอง



เวลาเราเห็นผิด เราเปลี่ยนเป็นถูก เวลาใดเห็นทุกข์ เราเปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ เวลาใดเห็นมันโกรธ เราเปลี่ยนเป็นไม่โกรธ จุดนี้เป็นกรรมของเรา คนอื่นช่วยไม่ได้หรอก ความคิด เวลาใดที่เราคิด คนอื่นมาเห็นกับเราไม่ได้ เราเห็นเอง ความโกรธ คนอื่นก็ไม่เห็น เราต้องเห็นเอง ความโลภ ความหลง กิเลส ตัณหา ราคะ ความง่วงเหงาหาวนอน คนอื่นไม่เห็น เราเห็น คนอื่นอาจจะเห็นบ้างจากลักษณะภายนอก แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นขึ้นมา เราก็แก้ได้ ก็ลองแก้ลองดู อย่าเพิ่งไปหมดตัวกับมัน

พอมันง่วงก็หลับตาปี๋เข้าไป หาว อ้าปาก ก็เรียกว่าร่วมกับมัน เป็นแนวร่วมไปกับมัน มันก็ง่วงง่าย เราหาวิธีดูซิ พอมันง่วงทำอย่างไร อย่าเพิ่งไปยอมแพ้มัน สู้มันสักหน่อย อาจจะไปมองท้องฟ้า มองยอดไม้ ดูวัน ดูเวลา ดูทิศ ดูทาง เอาความรู้สึกออกไปไกลๆ มองก้อนเมฆ ท้องฟ้า ทำความเห็นว่าเวลานี้เป็นกลางวัน ไม่ใช่เวลานอน เป็นเวลาทำงาน กลางคืนจึงจะเป็นเวลานอน มองไป ถ้ามันไม่หายก็เดินไปเอาน้ำล้างหน้า อาบน้ำ สู้มันสักหน่อย อย่าไปนั่งสัปหงก ถ้าไปนั่งสัปหงก "โอ๊ย ไม่ไหว

แล้ว" นั่น มันเข้าไปลึกแล้ว ถ้าถึงกับนั่งสัปหงกก็เข้าไปลึกแล้ว ต้องตื่น ลืมตาทำความรู้สึก มันก็สู้ได้ มันเปลี่ยนได้ มันแก้ได้...

นักปฏิบัติคือเปลี่ยน เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก เปลี่ยนหลงให้เป็นไม่หลง เวลาใดมันหลง เปลี่ยนทันที มันจะมีค่า

ที่มา–บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อ ๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

รู้ทุกข์ก่อนเสียท่า



ให้เรารู้ก่อน อย่าให้มันเป็น (ทุกข์) ก่อนเรารู้ มันจะเสียท่า เรารู้ก่อนตั้งแต่เราเป็นหนุ่มจะดีกว่า อย่าให้ความทุกข์มาลงโทษเรา เห็นความทุกข์เพื่อไม่ทุกข์ เห็นความโกรธเพื่อไม่โกรธ อย่าไปอยู่กับความโกรธ อย่าไปอยู่กับความทุกข์ ควายมันตกหล่ม มันยังรู้จักถอนตัวออกมา แต่คนเมื่อไปอยู่ในอารมณ์ ทำไมไม่รู้จักถอนตัว ไปปล่อยให้ตนเองจมอยู่ทำไม ข้ามวันข้ามคืน ทำไม เศร้าหมองทำไม ต้องถอนออกมาเลย

ยิ่งเคยชินยิ่งเป็นศิลปะ ง่ายที่จะไม่โกรธ ง่ายที่จะไม่ทำ นั่นแหละนักปฏิบัติธรรม กายนี่มันยังรู้ เมื่อมีไฟตกใส่ตัว ปัดทันที แต่ใจของเราไม่รู้

ถ้าเรารู้ไม่ทัน ใจเราก็วิ่งเข้าหามัน ยิ่งวิ่งเข้าหาความทุกข์ เช่น คิดว่าความโกรธเป็นเรื่องดี ด่าเขาได้ก็ดีใจ ฆ่าเขาก็ดีใจ เป็นต้น

ที่มา – บทความ "คำตอบของหลวงพ่อคำเขียนต่อคำถามต่าง ๆ"
โดย www.oocities.org/suwannothera/

<u>"เป็น" หรือ "เห็น" ความรู้สึก</u>



ตัวรู้นี่นะมันจะเป็นกลางที่สุด ไปประกอบกับอะไรก็ได้ มันจะเป็นกลางที่สุด เป็นธรรมที่สุด ใช้กับอะไรก็ได้ ไม่ใช่จะไปเอาผิด ผิดไม่ชอบ ถูกเราจึงชอบ รู้เราจึงชอบ ไม่รู้เราไม่ชอบ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ถ้าเป็นอย่างนั้น ตัวรู้ไม่เจริญ ถูกตัด ถูกแบ่ง ถูกแยกอยู่เสมอ ตัวรู้มันไม่เจริญ...

หลวงพ่อเคยไปถาม ไปสอบอารมณ์ สมัยก่อนที่อยู่ป่าสุคะโต มีคนไปปฏิบัติมาก ไปถามผู้หญิงคนหนึ่ง

"เป็นอย่างไรหนู"

"ฮือ...วันนี้หนูแย่ ไม่รู้ว่ามันคิดอะไร มันเครียดไปหมดเลย ไม่เหมือนเมื่อวานนี้ วันนี้หนูไม่ไหวๆๆ"

หลวงพ่อก็บอกว่า *"เอ้ย...พูดอย่างนี้ไม่ใช่นักกรรมฐานหรอก พูดใหม่ดูซิ"*

เขาก็คิด ก็พูดใหม่ว่า *"อือ...วันนี้หนูเห็นมันคิด เห็นมันคร่ำเครียด"*

เออ ถ้าพูดอย่างนี้ใช้ได้ "หนูเห็นมัน" ประโยคก่อนเขา "เป็น" เขาก็ฉลาดขึ้นมา เขาเห็น เห็นอะไร เห็นมันเครียด เห็นมันคิด คำว่าเห็นนี่ใช้ได้ คำว่าเป็นนี่ใช้ไม่ได้ เข้าใจไหมโยม เข้าใจบ่

ที่มา–บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อ ๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

อุบายจากหลวงปู่เทียน



หลวงปู่เทียนท่านสอนพวกเรา สมัยที่หลวงพ่อปฏิบัติใหม่ๆ หลวงปู่เทียนท่านให้เข้าไปในกุฏิ หลวงปู่เทียนก็บอกว่า *"เอ้า... ปิดประตู ปิดประตู"*

หลวงพ่อก็ปิดประตู ท่านก็ถามว่า *"เห็นข้างนอกไหม เห็นข้างนอกไหม"*

"ไม่เห็นครับ"

"ทำอย่างไรจึงจะเห็นทั้งข้างนอกและข้างใน"

"เปิดประตู หลวงพ่อ"

"เอ้า...เปิดประตูซิ"

ก็เปิดประตูออกมายืนอยู่ตรงกลางประตู ระหว่างกลางประตู

หลวงปู่เทียนก็ถามว่า *"เห็นข้างนอกไหม"*

เราก็บอกว่า *"เห็น"*

"เห็นข้างในไหม"

"เห็น"

"ทำอย่างนี้นะ ให้ทำอย่างนี้นะ" ว่าแล้วท่านก็หนีไป

มันคืออะไร **ก็คือให้รู้ซื่อ ๆ นี่แหละ อย่าเข้าไปอยู่ อย่าไปเอา อย่าไปเป็น เป็นผู้ผิด เป็นผู้ถูก เป็นผู้ได้ เป็นผู้ไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นมันก็เหมือนกับมีม่านมาขวางกั้น มันไม่ซื่อ มันไม่ตรง มันไม่เปิดออก มันไม่เปิดเผย**

ที่มา – บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อ ๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

<u>กิเลสเหมือนหมา สติเหมือนช้าง</u>



มั่นใจ เวลาเราเจริญสติ มั่นใจ เหมือนกับเราฝึกหัดช้าง ม้า วัว ควาย ถ้าเราไปจับสายบังเหียน มันก็อยู่ในกำมือเรา ชีวิตของเรานี้ สติตัวนี้ สัมปชัญญะตัวนี้ เหมือนเชือกผูกทุกส่วนของชีวิตเรา กลับมาได้ สอนกันได้ เพราะความรู้สึกตัวเป็นอินทรีย์ที่ใหญ่กว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า "สติอินทรีย์"

หลวงพ่อเคยสอนพระ พระท่านปฏิบัติหลายปี ท่านเกิดราคะขึ้นมา ท่านเสียใจมาก เศร้าหมอง ก็มาหาหลวงพ่อ มากราบ ท่านเล่าว่า *"ผมนึกว่ามันหมดกิเลสแล้ว ทำไมมันเกิดขึ้นมาได้"*

หลวงพ่อบอกว่า *"โอ๊ย อย่าไปเศร้าหมอง อย่าไปเสียใจ กิเลสเหมือนหมา สติเหมือนช้าง หมาเห่าช้าง ไปกลัวทำไม ใช่ไหม"*

กิเลสทั้งหลาย ความเศร้าหมองทั้งหลาย เหมือนหมาตัวหนึ่ง สติเหมือนช้าง เห็นหมาเห่าช้างไหมท่าน ช้างมันเดินเฉย ให้มันเห่าลงไป มันมาเห่าเล็กน้อย ไปเสียใจทำไม

ที่มา – หนังสือ *ใจเดียว*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

ฝึกใจเย็นให้เป็นทุนติดตัว



ตั้งแต่รู้เดียงสา หลวงพ่อไม่เคยได้ตำหนิตัวเองหรือคิดอะไรมากจนทำให้เสียใจ ก็เป็นนิสัยติดมาตั้งแต่รู้ความ หลวงพ่อก็ไม่เคยทำให้ตัวเองหรือคนอื่นเดือดร้อนจนเสียใจ แต่เพราะว่าตัวเองยังมีทุกข์บ้าง ยังทุกข์ ยังเจ้าทุกข์ แต่ยังไม่ถึงกับมีปัญหาต่อผู้คน พอหลวงพ่อมาเข้าใจเรื่องนี้ก็ยิ้มได้ หลวงพ่อคิดว่าได้ดำเนินชีวิตถูกต้อง หรืออาจจะเป็นเพราะนิสัยเป็นปัจจัยช่วยเสริมด้วย

หลวงพ่อคิดว่าต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้แก่ตนเอง **เราจะไปเอาความเพียรขยันขันแข็งอย่างเดียวไม่พอ ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้แก่ตนเอง คือความเย็นใจ ไม่เป็นทุกข์ รู้ไม่เป็นไร ไม่รู้ไม่เป็นไร ทำใจให้เป็นสุข นี่ก็เป็นส่วนสำคัญเหมือนกัน** จะมาเอาแต่ความขยันเดินจงกรม สร้างจังหวะอย่างเดียวไม่ได้

หลวงพ่อก็มีส่วนดีอยู่บ้าง คือมีส่วนที่ใจเย็นมาแต่ก่อน ไม่ทะเลาะวิวาทกับใครๆ ใจไม่วู่วาม หลวงพ่ออยู่ได้ เคยมีปัญหากับตัวเองเหมือนกัน แต่ว่าไม่เป็นไร เพราะเคยทุกข์มา เคยสู้มาเป็นความทรหดอดทนอันหนึ่ง สู้กับความทุกข์ยากลำบาก พ่อ

ตายตั้งแต่เล็กๆ ฟันฝ่าอุปสรรคมา รับผิดชอบ ต่อสู้ อดออม ยับยั้งใจ ใจเย็นเป็นทุนเดิมอยู่

ฉะนั้นขอให้เรามีทุนบ้างก็ดี อย่าวู่วาม อย่าผลุนผลัน อย่าลุกลี้ลุกลน เอาความไม่เป็นไรไปก่อน เป็นทุนไปก่อน ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ผิดก็ไม่เป็นไร ถูกก็ไม่เป็นไร เรายังมีโอกาสแก้อยู่ คืออยู่โดยชอบ ไม่ใช่มาอยู่วัด อยู่ที่ไหนก็ได้ ใจเย็นๆ ไม่เป็นทุกข์ คนอย่างนี้เหมาะที่จะได้บรรลุธรรม ถ้าฟูๆแฟบๆ จิตใจไม่สุขุม ไม่อ่อนโยน มันก็ไม่เหมาะ

นี้เป็นส่วนประกอบอีกส่วนหนึ่งของการประพฤติธรรม

ที่มา – บทความ "คำตอบของหลวงพ่อคำเขียนต่อคำถามต่างๆ"
โดย www.oocities.org/suwannothera/

ไปทีละขณะบนเส้นทางธรรม



การศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมเหมือนกับเราเดินทาง ถ้าเรานั่งรถถูกที่ถูกทางมันก็นำไปเอง อย่าไปคิดอะไรมาก นั่งไปแล้วไม่ว่าจะไปไหน ถ้าเรานั่งถูกเส้นทาง ถูกสายมัน มันก็พาเราไปเอง เหมือนคนขับรถกลับบ้าน แต่คิดไปก่อนจะถึงจริง ๆ เหยียบคันเร่งไม่รู้สึกตัว รถพลิกคว่ำตายเลย อันนี้ก็เหมือนกัน

การที่เรารู้สึกตัวอยู่ที่นี่ก็พอแล้ว อย่าตะกละตะกลามเดี๋ยวเป็นโรค รู้แล้วจะเป็นอย่างไร มันจะเป็นอย่างไร อย่าไปคิดประคับประคองความรู้สึกของตนนั่นแหละ รู้ไป รู้ดี ๆ สัมผัสดี ๆ มีรสชาติเหลือเกินความรู้สึกตัว มันเป็นกอบเป็นกำขึ้นมาจริง ๆ...

สมัยหนึ่งไปสอนธรรมที่ภาคใต้ ทางตั้งพันกิโล ตอนนั้นคุณสาธรขับรถพาไป เขาบอกว่าจะวิ่งถึงที่นั่นประมาณเท่านั้นชั่วโมง เขาก็เก่ง ขับรถเก่งทีเดียว ออกจากชัยภูมิ เอากรุงเทพฯ ไว้หลัง เอานครปฐมไว้หลัง เอาราชบุรี เอาประจวบคีรีขันธ์ เอาชุมพรไว้หลังเรื่อย ๆ ไป จนในที่สุดเอาโน่น เอาสุราษฎร์ธานี เอาสงขลาไปไว้หลัง เอาไว้หลังเรื่อย ๆ

นี่พอถึงจุดนี้มันคล้าย ๆ กับมันสะดวก แต่บ้านที่เอาไว้หลังคล้าย ๆ กับมันเป็นกองเชียร์ มันไม่ให้เราถอยหลัง มันจะกลับไป

ได้อย่างไร มันผ่านมาสดๆ ร้อนๆ ตั้งแต่เห็นรูปธรรม นามธรรมมาโน่น เป็นกองเชียร์ เป็นกองเสบียง ว่าได้สนับสนุนทำให้เราไม่เปลี่ยว มันก็หลุดมาจริงๆ พ้นมาจริงๆ ผ่านมาได้จริงๆ เส้นทางธรรมมันเป็นอย่างนั้นนะ ไปเรื่อยๆ

ที่มา–บทความ "บนเส้นทางธรรม"
โดย www.dharma-gateway.com

ปฏิบัติธรรมนอกรูปแบบ



พระอรหันต์สมัยก่อนบรรลุธรรมต่างกัน เช่น พระอานนท์นี้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ยามค่ำจนถึงแสงเงินแสงทองตอนรุ่งเช้า พยายามที่จะเอาให้ได้ ไล่เข้าไป ไล่เข้าไป จนลืมตาขึ้นมองไปทางทิศตะวันออก เห็นแสงเงินแสงทอง โอ๊ย เราไม่ได้หลับได้นอนเลย จะนอนเงียบสักหน่อย เอาแรงเอาวันต่อไป พอตั้งใจวางซะหน่อย เอนหลังลง หัวยังไม่ถึงหมอน บรรลุธรรมแล้ว นอกรูปแบบ

การที่นั่งเอาจริงๆอยู่นั้นไม่รู้เลย มันคุมเกินไป พอวางหย่อนๆสักหน่อย แล้วบรรลุธรรมตอนเอนหลังลงไป จะเงียบสักหน่อย นี่เรียกว่านอกรูปแบบ ฉวยโอกาส ไม่ใช่หาโอกาส นักปฏิบัติจริงๆน่ะเป็นคนฉวยโอกาส เจอโอกาส คอยดูอยู่มันได้โอกาส

ถ้าเรารู้อยู่ รู้สึกตัวอยู่ มันได้โอกาส ทำงานทำการยิ่งดี ได้พูดได้จา ได้คุยอะไรก็ยิ่งดี ฉวยโอกาสเวลาเพื่อนหลง เราไม่หลง เอาความไม่หลงจากเพื่อนที่หลง เพื่อนหลงก็สอนให้เราไม่หลง ถ้าเพื่อนหลงสอนให้เราหลง ไม่ใช่ ไม่ใช่การศึกษา หลวงตาเคยเอาประโยชน์จากความหลงของเพื่อน สมัยฝึก

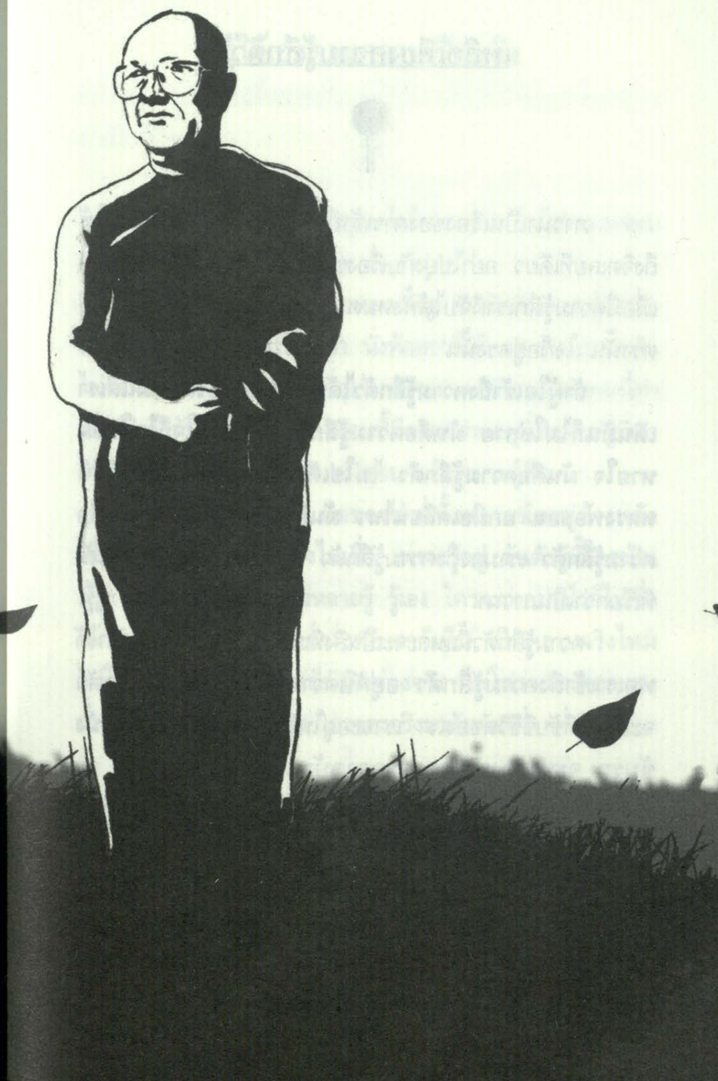
กรรมฐานใหม่ๆ เวลาไปบิณฑบาตเดินผ่านทุ่งนา เพื่อนชวนพูดชวนคุย เพื่อนแวะเก็บผักอะไรต่างๆ เราก็รู้ว่าเพื่อนเราหลง เราจะไม่หลง ท่านพูดเรื่องอะไรไปแสดงถึงความหลง ไม่รู้ตัวแล้วเราก็ไม่หลง

เอาความไม่หลงจากความหลงของคนอื่น มีประโยชน์เยอะ

ที่มา – หนังสือ *เปลี่ยนหลงเป็นรู้*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์

หมวดสภาวธรรม





เหลือเพียงความรู้สึกตัว



ภาวนาเป็นเรื่องของการเข้าถึงจิตใจเราโดยตรง ที่ทำให้ถึงจิตเลยทีเดียว อย่าไปยุ่งกับเรื่องของกาย เพราะว่าจิตเป็นใหญ่ เมื่อมีความรู้สึกเราก็จับได้ทั้งหมด กายก็อยู่ตรงนั้น วาจาก็อยู่ตรงนั้น ใจก็อยู่ตรงนั้น

ถ้าผู้ใดเข้าถึงความรู้สึกตัวได้ทั้งหมดของชีวิต แม้แต่เราเดินมันก็ไม่ใช่กาย มันคือความรู้สึกตัว เราหายใจก็ไม่ใช่ลมหายใจ มันคือความรู้สึกตัว ไม่ใช่เดิน ไม่ใช่นั่ง แม้แต่วิธีที่หลวงพ่อสอน ยกมือเคลื่อนไหว มันก็ไม่ใช่การยกมือ มันคือความรู้สึกตัว เรามองถึงความรู้สึกตัว เข้าถึงความรู้สึกตัว อันนี้ที่เรียกว่าเป็นภาวนา

ความรู้สึกตัวนี้แหละจะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนชีวิตจิตใจของเราได้ พอเราเข้าถึงความรู้สึกตัว อยู่กับความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นผู้ที่ขับขี่ชีวิตของเรา เราจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะนั่งขับรถ จะทำงานทำการ จะกวาดบ้าน จะเขียนหนังสือ จะพูดจา จะนั่งอยู่บนรถเมล์ สอนหนังสือ อย่างไรก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้ทั้งหมด

ที่มา – บทความ "ภาวนากับชีวิตการงาน"
โดย www.dharma-gateway.com

รู้ได้เองตามความเป็นจริง



ตัวสติจริงๆไม่ใช่คำพูด ไม่ใช่เหตุผล ไม่ใช่ความชอบ แต่เป็น"การสัมผัส"...

ให้ท่านทั้งหลายเอามือทดลองดู สัมผัสกับความรู้สึกตัว ลองเอามือสองข้างวางไว้บนเข่า นั่งห้อยขาก็ได้ เอาเข่าออกจากกัน ไม่ต้องไขว้ขา เอามือวางคว่ำไว้บนหัวเข่า อย่างอุบาสกคนนี้ทำ เมื่อสัมผัสกับความรู้สึกตัว ตอนนี้มือของท่านอยู่ที่ไหน อยู่ที่เข่า อะไรเห็นว่ามืออยู่ที่เข่า บางคนตอบว่าเป็นความรู้สึก

หลวงพ่อบอกว่า มือของท่านทั้งหลายขัดอยู่ข้างหลัง เชื่อไหม ไม่เชื่อ ทำไมจึงไม่เชื่อ เพราะรู้อยู่ อันตัวรู้นี้ใครเป็นผู้รู้ หลวงพ่อรู้หรือท่านทั้งหลายรู้ รู้เอง ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่เชื่อ เพราะรู้ว่ามือวางอยู่บนเข่า หลับตาก็เห็น เป็นความจริงไหม ไม่ใช่นิมิต ถ้าเป็นนิมิตก็นิมิตของจริง ไม่ใช่ว่าเอาสีเอาแสง เอากายนั่นแหละเป็นนิมิต เอาของจริงมาสัมผัส

ที่มา – บทความ "ภาวนากับชีวิตการงาน"
โดย www.dharma-gateway.com

จิตนิ่งเป็นน้ำใส คิดอะไรก็รู้



สติคือความรู้สึกตัว มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นเกลอ เป็นเพื่อน ทำให้จิตมันปกติ

เมื่อจิตมันปกติ มันไม่ค่อยคิด เพราะสติมันทำให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อมีสติ จิตมันก็บริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ของจิตก็คือความปกติ เมื่อจิตปกติก็เหมือนกับน้ำที่มันนิ่ง น้ำที่มันนิ่งก็มองเห็นปลา เห็นหลายอย่างอยู่ใต้น้ำ แม้ปลาตัวเล็กๆ บ้วนน้ำเราก็รู้ เพราะน้ำมันไม่กระเพื่อม มันมองเห็นอะไรมันชัด แม้เราส่องดูหน้าเราในน้ำเราก็เห็นได้...

จิตที่มันปกติ พอมันคิดขึ้นมาก็เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องที่หยาบ แต่ก่อนเราไม่รู้ว่าความคิดนี่เป็นเรื่องหยาบ เราไปถือว่ากายนี่เป็นเรื่องหยาบ มันไม่ใช่เสียแล้ว เมื่อจิตเป็นปกตินานหนึ่งวัน สองวัน สามวัน พอเรามีสติอยู่ จิตมันก็ปกติ มันก็บริสุทธิ์ มันก็ไม่มีอะไรมาเปรอะเปื้อน

จิตที่มันได้สัมผัสกับความรู้สึกตัวด้วยความบริสุทธิ์นี้ แต่ก่อนมันเปรอะเปื้อน มันคิด มันครุ่นคิดมา มันไม่รู้ มันอยู่กับความคิดมาตั้ง ๒๐-๓๐ ปี พอมันมีสติดี จิตมันก็สัมผัสกับความรู้สึกตัว สัมผัสกับความบริสุทธิ์ สัมผัสกับความปกติ

คล้ายกับว่าผ้าที่มันสะอาดแล้ว หรือถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว

แต่ก่อนนั้นเราเป็นเด็ก ไม่รู้ผิด - ถูก ไม่รู้ว่าความสกปรก - ความสะอาด มันเห็นขี้โคลนมันก็เข้าไปเล่นได้ ไม่ขยะแขยง แต่พอมันเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา มันก็มองอะไรรู้ จิตที่เป็นผู้ใหญ่คือจิตที่ปกติ จิตที่บริสุทธิ์ ได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว พอเห็นความคิดมันก็เป็นเรื่องใหญ่ มันเป็นเรื่องสกปรก

หลวงปู่เทียนว่ามันวูบน่ะ มันคิด พอเห็นความคิดมันชัดมันก็ทักท้วง มันก็เห็นเหมือนกับเราเห็นปลาที่มันบ้วนน้ำ น้ำมันกระเพื่อมเราก็รู้ นิดๆ หน่อยๆ ก็รู้ เพราะน้ำมันนิ่ง

ที่มา – บทความ "ทางตรง"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

<u>กิเลสเข้าแถวมาสารภาพเอง</u>



แท้จริงกิเลสไม่มีอะไร ไม่มีตัว ไม่มีบาตร ไม่ใช่ใหญ่โตอะไร แต่ถ้าเรารู้จริงๆแล้วไม่ต้องไปค้นหา มันจะเข้าแถวมาสารภาพ ทำให้เรารู้ว่านี่เป็น*สมมติ*[๑๐] นี่เป็น*บัญญัติ*[๑๑] นี่เป็น*รูปทุกข์* นี่เป็น*นามทุกข์* นี่เป็น*รูปโรค* นี่เป็น*นามโรค* นี่เป็นรูปสมมติ นี่เป็นนามสมมติ นี่เป็นบัญญัติ มันจะเข้าแถวมาสารภาพ เราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆ มันจะมาให้เราเห็น ถ้าตาเราคม ถ้าเรามี *ปัญญาญาณ*หรือ *วิปัสสนาญาณ*[๑๒] หรือมีสติปัญญาเราจะเห็น

หลวงพ่อไม่ได้พูดจากตำรา หลวงพ่อพูดจากธรรมชาติ ในตำราเขาว่าอย่างไรหลวงพ่อไม่รู้ หลวงพ่ออยากจะเปลี่ยนว่า เมื่อเกิดความไม่สบายใจก็ต้องไม่เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ต้องสลับพูดอย่างนี้แหละ **รูปเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นทุกข์ เวทนาเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะมันเปลี่ยน**

---

[๑๐] การตกลงกัน มีมติหรือยอมรับร่วมกัน

[๑๑] การตั้งขึ้น การวางไว้เป็นกฎข้อบังคับ หรือการกำหนดเรียกชื่อ

[๑๒] ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้งและเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ทิศทาง ไม่ได้เอาความทุกข์มาลงโทษ เอาความทุกข์มาเป็น บทเรียน เอาความทุกข์มาวิเคราะห์ จะเห็นอย่างชัดเจน เห็นตั้งแต่รูปนาม รูปทุกข์ รูปโรค เห็นรูปโรค เห็นนามโรค เห็นนามทุกข์ มันชัดขึ้นมาบอกเรา

การเห็นนี่ไม่ใช่รู้ ไม่ใช่คิดเห็น เป็นการพบเห็นจริงๆ จนอาการอย่างนั้นหลอกไม่ได้ จะเกิดขึ้นอีกร้อยครั้งพันหนก็ไม่ต้องสงสัย เพราะเราเห็นธรรมชาติของมัน ใช้ธรรมชาติเป็นการสื่อความหมาย เราควรจะขอบคุณความทุกข์ ขอบคุณความโกรธ เพราะเราเคยรับใช้ตั้งแต่เด็ก พอเราเห็นโทษอันนั้น เราก็ยื่นมันกลับคืนไป

ที่มา – บทความ "คำตอบของหลวงพ่อคำเขียนต่อคำถามต่างๆ" โดย www.oocities.org/suwannothera/

<u>ความผิดเป็นเรื่องน่าสดชื่น</u>



การรู้แบบดูนี่ พยายามดูให้เป็นอิสระ เคลื่อนไหวไปมานี่ ดูจิตใจนี่ไม่มีอะไร ยิ้มแย้มแจ่มใส เห็นความคิด คล้ายๆกับว่าหัวเราะความคิดตัวเองได้ แต่บางคนเครียดเวลามันคิด เวลามันคิดก็เครียดขึ้นมา ถือว่าตัวเองผิด แต่จริงๆแล้วถ้ามันคิดขึ้นมาก็ โอ้ มันเป็นเรื่องที่สดชื่นมาก เหมือนกับเราเห็นสิ่งใดที่มันผิด เหมือนกับศิลปิน เห็นมันผิด มันเป็นเรื่องที่สดชื่นเป็นเรื่องกระตือรือร้น เป็นผลงานที่สำเร็จ ถ้าไม่เห็นจุดผิดไม่มีโอกาสสำเร็จ หรือเป็นหมอก็ดี ถ้าหมอตรวจโรค ดูโรคออกเห็นสมมติฐานของโรค ได้ชื่อว่าหมอคนนั้นเก่ง...

อันการที่เห็นว่าตัวเราผิดนี่เป็นเรื่องที่น่าสดชื่นใจ กระตือรือร้นอยากให้มันผิดด้วยซ้ำไป แต่บางคนป้องกันเกินไป เพื่อนหลวงพ่อสมัยก่อนปฏิบัติด้วยกัน นั่งอยู่ เอารองเท้ามาตีหัวตัวเอง ตุ๊บๆตุ๊บๆ

หลวงพ่อก็ไปถาม *"ทำไมล่ะ"*

เขาตอบว่า *"ไม่รู้มันคิดอะไร ไอ้ห่านี่ มันคิดอะไร เราต้องตีหัวตัวเอง ไอ้ห่านี่ มันคิดอะไร"*

โอ้ มันไม่ใช่หรอกหลวงพ่อ มันไม่ใช่อย่างนั้น **สติมันไม่ใช่อย่างนั้น หลวงพ่อทำอย่างนั้นมันดับเบิ้ลคิด ไม่รู้ว่ากี่เรื่องแล้ว หลายเรื่องแล้ว กว่าที่จะไปเอารองเท้ามาตีหัวตัวเอง มันซ้อนคิดเข้าไปเยอะแยะ ไม่ใช่ลักษณะของสติ**

ลักษณะของสติพอมันคิดแล้วมันจะยิ้มนะ ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะสดชื่นนะ ไม่ใช่มันผิดแล้วเอารองเท้ามาตีหัว นั่นไม่ใช่เรื่องของสติ ไม่ใช่เรื่องของความรู้สึกตัว สติแท้ๆมันจะสดชื่น เวลาเห็นความคิดมันจะยิ้ม มันก็มีความมั่นใจ มันเป็นเรื่องที่สดชื่น นี่คุณค่าของสติ รู้อย่างนี้ ดูอย่างนี้

ที่มา–บทความ "กล่าวให้ข้อคิด ประสบการณ์การปฏิบัติ (๒)"
โดย www.dharma-gateway.com

แต่งงานกับความรู้สึกตัว



การเจริญสติใหม่ ๆ ต้องเจตนาทำไปก่อน เจตนายกมือให้รู้สึก รู้สึก ทำไป ทำไป มันจะรัก ถ้าสัมผัสกับความรู้สึกตัวนี่ โอ เป็นความรักสุดหัวใจ พอใจ อิ่มใจ หมดแล้ว ชีวิตของเราอยู่ตรงนี้แหละ สุดหัวใจอยู่ตรงนี้ ทีแรกบางคนอาจจะยังไม่คล่อง ยังไม่เห็นคุณค่า อาจจะทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่สัมผัสจริง ถ้ามันสัมผัสกับความรู้สึกตัวที่มือเคลื่อนไหวไปมา มันจะคุ้นเคย

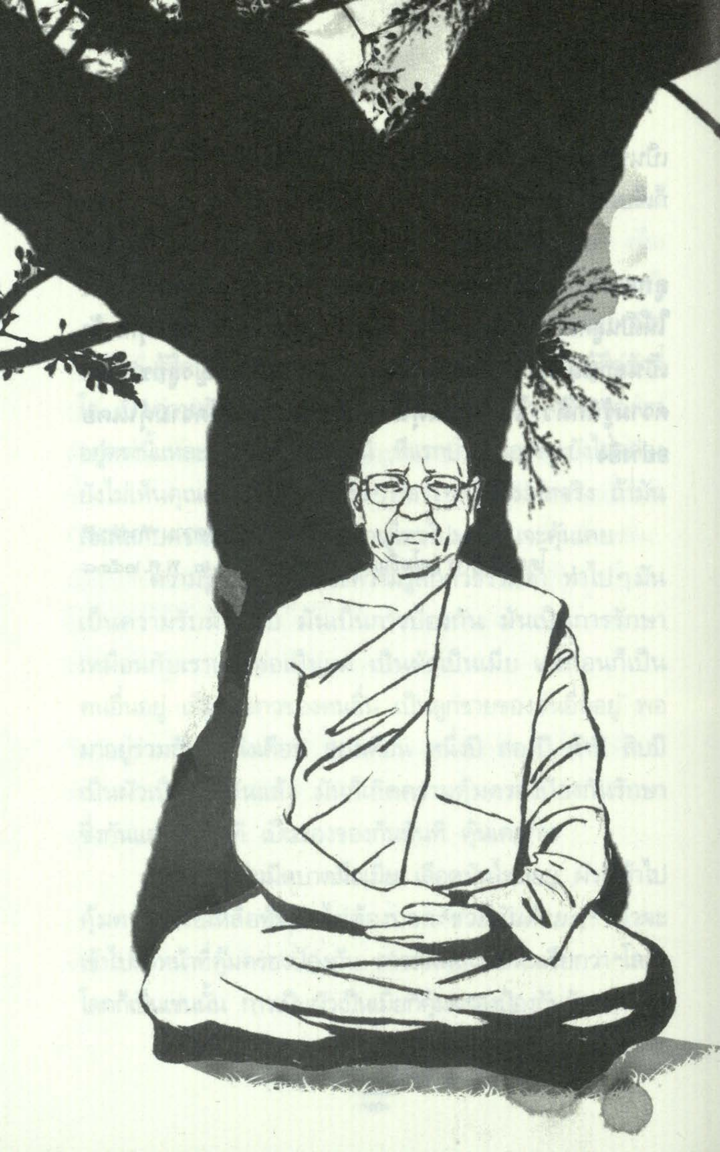
ความรู้สึกตัวมันไม่ใช่ความรู้สึกตัวธรรมดา ทำไป ๆ มันเป็นความรับผิดชอบ มันเป็นการป้องกัน มันเป็นการรักษา เหมือนกับเราเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นผัวเป็นเมีย แต่ก่อนก็เป็นคนอื่นอยู่ เป็นลูกสาวของคนอื่น เป็นลูกชายของคนอื่นอยู่ พอมาอยู่ร่วมกัน หนึ่งเดือน สองเดือน หนึ่งปี สองปี ห้าปี สิบปี เป็นผัวเป็นเมียกันแล้ว มันก็เกิดความคุ้มครองป้องกันรักษาซึ่งกันและกันทันที เป็นของของกันทันที คุ้นเคยกัน

สมมติว่าเห็นมีดบาดมือเมีย เลือดมันไหลอยู่ ผัวก็เข้าไปคุ้มครองช่วยเหลือทันที ไม่ต้องบอก *“ช่วยฉันด้วย ๆ”* ผัวจะเข้าไปทำหน้าที่คุ้มครองป้องกัน การสัมผัสแบบนั้นเรียกว่า “โลก” โลกก็เป็นเช่นนั้น การเป็นผัวเป็นเมียก็คุ้มครองป้องกันกันอย่างนั้น

เป็นของของกันแล้วก็คุ้มครองรักษา จะตายแทนกันก็ได้ เจ็บก็เจ็บด้วย สุขก็สุขด้วย ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยนี่

การสัมผัสกับความรู้สึกตัวก็ทำนองเดียวกัน ให้เป็นลูกสาวลูกสะใภ้ของพระพุทธเจ้า พุทธะก็คือความรู้สึกตัว ให้เป็นลูกเขยพระพุทธเจ้า เป็นลูกสาวลูกสะใภ้ของพระพุทธเจ้า เป็นลูกหญิงลูกชายของพระพุทธเจ้า เป็นลูกหญิงลูกชายกับความรู้สึกตัว ให้มีความคุ้นเคยเสียวันนี้ จะมีความคุ้นเคยอย่างยิ่ง

ที่มา – บทความ "ทางตรง"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘



หมวดความหลุดพ้น

เห็นทุกข์ได้ย่อมหลุดจากทุกข์



ภาวะที่ดูนี่ทำให้พบทางอย่างนั้น มันตอบหมด มันบอกหมด ความผิด ความถูก มันเป็นอย่างนั้น ความจริงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าได้เป็นผู้ดูก็เห็น ถ้าเห็นมันก็บอก ถ้าไม่เห็นก็ไม่รู้จะดูอย่างไรนะ

คำว่า "เห็น" นี่มันก็แน่นอนที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรจะดีที่สุดเท่ากับการเห็น พอเห็นทุกข์ รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค นามโรค เห็นเป็นหมู่ เป็นหมู่ไป เห็นอะไรแล้วมันเป็นหมู่ ธรรมชาติมันเป็นหมู่ของมันอยู่ เป็นหมู่กุศล เป็นหมู่อกุศล ก็แยกกันอย่างนั้น เหมือนกับธรรมชาติ ป่าไม้ ภูเขา เช่นเราเดินขึ้นไปบนภูกระดึง เห็นหมู่ไม้ต่าง ๆ ที่มันเป็นหมู่ของเขา หมู่ต้นสน หมู่ต้นไม้ หมู่ต้นไม้ต่าง ๆ ก็เป็นธรรมชาติของเขา หมู่ทุกข์ก็เห็นไปหมดละ เปิดให้เห็นหมู่ของทุกข์ กลุ่มของทุกข์ กลุ่มของกุศล กลุ่มของอกุศล อกุศลคือความทุกข์ คือความไม่ดีนั่นแหละ กุศลคือความฉลาด คือความดีนั่นแหละ มันบอกให้เห็นเป็นคู่ไป เห็นรูปมันทุกข์ เห็นนามมันทุกข์ มันเป็นกลุ่มเป็นหมู่ มันเปิดออกมา มันเปิดคล้าย ๆ มันขุดคุ้ยออกมาให้เราเห็น

มันเห็นแล้วไม่ใช่เห็นเฉยๆ เห็นแล้วมันหลุดนะ เหมือนกับเราเดินทางนั่นแหละ ทางโค้ง ทางอันตราย ทางผิด ทางถูก พอชำนาญขึ้นแล้วก็พบเส้นทางไปเรื่อยๆ การเดินทางก็คล่องตัว เดินทางธรรมนี่ก็เหมือนกัน ก็พบผิด พบถูก พบทุกข์ รู้จักปลด รู้จักปล่อย รู้จักผ่านไป รู้จักแก้ รู้จักไขของมันไปเอง ชำนาญไปเอง เห็นจริงๆ

พอเห็นทุกข์ มาเห็นทุกข์นะ โอ้ สงสารรูปน้ำตาซึมเลย เห็นรูปที่มันทุกข์ แต่ก่อนเราเอาทุกอย่าง เช่น สูบบุหรี่ทั้งๆที่เราหายใจอยู่นี่ก็เป็นทุกข์ สงสารมัน แล้วก็ยังเอาบุหรี่มาให้มันคาบ โอ๊ย พอเห็นทุกข์ หลุดไปเลย สิ่งเล็กๆน้อยๆอย่างนี้ ยังไม่ได้ทำอะไรเลย พอมาเห็นทุกข์ อะไรที่เป็นเรื่องของทุกข์ มันคล้ายๆกับว่ามันสั่นคลอนไปเกือบหมดเลยนะ แล้วเรายังเอาความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวลมาใส่ให้มันกินไม่ได้นอนไม่หลับ โอ๊ย สงสารรูปเกือบตายไป

ที่มา - บทความ "บนเส้นทางธรรม"
โดย www.dharma-gateway.com

จิตที่มีปัญญา



(หลวงพ่อคำเขียนพูดถึงจิตที่มีความรู้สึกตัวแล้ว) จิตมันสะอาด จะให้ไปคิดอย่างนั้นอีกมันทำไม่ได้ จะให้ไปโกรธ โอ๊ย มันตกใจ เพียงแต่คิดมันก็ตกใจ จะไปแสดงความโกรธหน้าบูดหน้าบึ้ง ไปดุไปด่า มันจะไปทำได้อย่างไร **นี่มันมีแล้วจึงรู้ มีศีลแล้วจึงรู้ มีสมาธิแล้วจึงรู้ มีปัญญาแล้วจึงรู้ เราอยู่ในร่มแล้วใครจะเป็นบ้าไปนั่งตากแดดอยู่อย่างนั้น...**

สมมตินะคุณประสาน (อุบาสก) ไปนั่งตากแดดอยู่โน่นตั้งแต่เกิดมาจนอายุ ๓๐ ปี บัดนี้วันดีคืนดีมาอยู่ในร่ม การสัมผัสร่มกับการสัมผัสแดดมันต่างกัน ใครบอก มีใครบอกไหม ไม่มีใครบอกอะไร มันรู้ปัจจัตตัง รู้เอง เกิดสภาวธรรมแล้วจะไปนั่งอยู่กลางแดดได้อย่างไร ร้อนอย่างนั้น ไม่ว่ามีอะไรจะมาผลักไสไปอยู่ในแดด มันก็ไม่จนตัวอยู่ในสภาพอย่างนั้น

มันก็หาทางอยู่ที่ความไม่ทุกข์ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

ที่มา-บทความ "หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ
แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔"
โดย www.dhammajak.net

คุมกำเนิดภพชาติ



ถ้าเห็นมันคิด มันจะคิดไปไม่ได้ เพราะภาวะที่เห็นมันเป็นใหญ่

มันจะแยกตรงนี้แหละ จะเป็นภพเป็นชาติ จะสิ้นภพสิ้นชาติ ก็อยู่ที่ภาวะที่ดูที่เห็นนี้ ถ้าภาวะที่เป็น ก็เป็นภพเป็นชาติ แล้วแต่จะเป็นไปในภพใด ชาติใด ภูมิใด ถ้าเป็นแล้วจะตกอยู่ในภพในชาติ เป็นเปรตก็ได้ สัตว์นรก อสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นมนุษย์ เป็นคน เป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นชาติ เป็นภูมิ เป็นภพ ถ้าเป็น

ถ้าดูมัน ก็คุมกำเนิดภาวะที่ดู มันคุมกำเนิดของภพของชาติ มันไม่เข้าไปเป็น มันเห็นเฉยๆ มันคุมกำเนิด มันคุมกำเนิดของภพของชาติ มันก็เป็นอิสระ เป็นคุณภาพของชีวิต

ภาวะที่ดูเป็นคุณภาพของชีวิตของคนเราอยู่ตรงนี้

ที่มา - บทความ "ทางตรง"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

ชีวิตที่เป็นธรรมชาติล้วนๆ



ถ้าเรามีความรู้สึกตัวจะเกิดความเป็นหนึ่งเดียว คือความไม่เป็นอะไร ความหมดเนื้อหมดตัว การสลายทั้งหมดของชีวิต ถ้าจะมีให้เห็นเพียงเป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม เป็นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม ส่วนอื่นไม่มี ตัวตนไม่มี กูไม่มี มีแต่ธรรมชาติ มีแต่อาการ เราใช้ชีวิตก็เพียงเป็นกิริยา ไม่มีกรรมอะไร ชีวิตที่เราใช้ การฉัน การถ่าย การหลับการนอน การพูดจา ถ้าใช้เป็นคำพูด เป็นรูป เป็นอะไรก็ตาม มีแต่สมมติ มีแต่บัญญัติ มีแต่กิริยาที่จะไปเป็นตัวตน เป็นภพ เป็นชาติ เป็นรัก เป็นชัง เป็นผู้หญิง ผู้ชาย อะไรต่างๆ ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี่แหละจะทำให้พระก็เป็นพระ ความรู้สึกตัวนี่แหละปิดอบายภูมิทั้งหมด ความรู้สึกตัวนี่แหละจะทำให้เรารู้จักโลกทั้งหมด

โลกในตัวเราก็คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราเรียนจบในชีวิตของเรา มันก็จบทั้งหมด **คนในโลกทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกมันก็ไม่มีอะไร มันเป็นชีวิตที่สรุปได้ลงตัวพอดีๆ ไม่มีเศษ ไม่มีเหลือ ไม่เป็นขยะ ไม่เป็นกากเดน เป็นธรรมชาติล้วนๆ**

ที่มา – บทความ “กล่าวให้ข้อคิด ประสบการณ์การปฏิบัติ (๑)”
โดย www.dharma-gateway.com

<u>นิพพานมีจริง</u>



เมื่อเกิดภาวะที่เป็นศีลอย่างยิ่ง สมาธิอย่างยิ่ง ปัญญาอย่างยิ่ง พรหมจรรย์อย่างยิ่ง บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ก็จะละสิ่งที่เคยข้องแวะต่างๆ ในกายในใจ...

ภาวะขณะนี้จะไม่เกิด*สัญญา* ไม่หลงภพหลงชาติ จะคิดหาก็ยาก รู้สึกคล้ายๆ อย่างนั้น จะหวนคิดให้เป็นอย่างอื่นก็รู้สึกขนหัวลุก ใจมันไม่เป็น กายก็ไม่เป็นด้วย กิเลสมันหดตัวมันคิดอย่างนั้นไม่ได้แล้ว หาสัญญาเก่าไม่ได้แล้ว คล้ายกับเป็นชาติใหม่ เป็นภพใหม่ พอมาถึงจุดนี้คล้ายกับว่าตัวกูได้สูญไปมันหมดเนื้อหมดตัว มันถูกเผาด้วยญาณ เหมือนการหดตัว การสิ้นสัญญาทั้งหลาย จิตเป็นอิสระ

ถึงภาวะนี้คล้ายกับว่าเกิดสภาวะที่มันขาดหลุดออกไปดูเลือนๆ รางๆ เหมือนกับ*ขันธ์ ๕*[๑๓] ที่เคยมีอุปาทาน ที่เคยเป็นเชื้อ เคยชุ่มอยู่ คราวนี้มันไม่ได้อาหารจึงเหือดแห้ง จึงขาดออกจากกัน **แต่ก่อนรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทำงานร่วมกัน แต่ว่าทำคนละหน้าที่ บัดนี้มันเหือดแห้ง ทุกสิ่ง**

---

[๑๓] กอง พวก หมวด หรือหมู่หนึ่งๆ ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมด แบ่งออกได้เป็น ๕ กอง คือ รูปขันธ์ (สิ่งที่เป็นรูปร่าง) เวทนาขันธ์ (ความรู้สึกสุข - ทุกข์) สัญญาขันธ์ (การจำได้หมายรู้) สังขารขันธ์ (สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง) และวิญญาณขันธ์ (จิตหรือการรู้อารมณ์)

ทุกอย่างหดตัว เหมือนกับว่ามันหลุดออกจากกัน บางทีเรายังหลงเอามาต่อกัน แม้จะมาต่อกันมันก็ไม่ติด เป็นกิริยาอาการล้วนๆ การพูดอะไร การคิดอะไร เป็นกิริยาอาการล้วนๆ ชีวิตมันจบการปรุงแต่ง จบสิ้นตัณหาอุปาทาน

เมื่อถึงภาวะนี้เราจะรู้ว่ามรรค ผล นิพพานมีจริง ความไม่เกิด ความไม่แก่ ความไม่เจ็บ ความไม่ตายมีจริงๆ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านก็รู้เรื่องนี้อยู่ตรงนี้ พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระอริยสงฆ์มีจริง

มรรค ผล นิพพานมีจริง เราสามารถที่จะกระทำให้หลุดพ้นได้ในชีวิตนี้จริงๆ

ที่มา – บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

พระอริยสงฆ์เกิดขึ้นได้อย่างไร



ภาวะที่จิตใจเปลี่ยนเป็นพระ คือมีใจที่ประเสริฐ สามารถทำลายตัวกูลงได้ เมื่อสัมผัสกับภาวะนี้ ตัวกูก็หลุดไป หมดไป เหมือนกับว่า "กุศล" กับ "อกุศล" หรือ "ความสกปรก" กับ "ความสะอาด" ได้แยกออกจากกัน

ความเป็นพระคือมีใจที่ประเสริฐอย่างนี้ จิตใจจะเปลี่ยนมาอย่างนี้ ไม่ใช่เปลี่ยนเครื่องนุ่งห่ม ไม่ใช่เปลี่ยนแต่คำพูด ไม่ใช่การบวชแบบเอสาหังและแบบอุกาสะ นั้นเป็นพิธีกรรม เป็นสมมติบัญญัติ เป็นพระสงฆ์โดยสมมติ แต่ถ้าเป็นพระอริยสงฆ์ คือมันไกลจากความทุกข์ มันไกลจากกิเลส...

อย่างบทสวดที่เราสวดว่า *สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณา-ทิยุตโต* "พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม[๑๔] ประกอบด้วยคุณมีการปฏิบัติดีเป็นต้น" ที่เกิดโดยพระสัทธรรมอยู่ตรงนี้ พระ-อริยสงฆ์เกิดตรงนี้ เกิดจากการเจริญสติจนเข้าถึงภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นนี้เอง

---

[๑๔] ธรรมที่ดี ที่แท้ หรือธรรมของคนดี มี ๓ ประการ คือ

๑. *ปริยัติสัทธรรม* สัทธรรมคือสิ่งที่พึงเล่าเรียน ได้แก่ พุทธพจน์

๒. *ปฏิบัติสัทธรรม* สัทธรรมคือสิ่งที่พึงปฏิบัติ ได้แก่ ไตรสิกขา

๓. *ปฏิเวธสัทธรรม* สัทธรรมคือผลที่พึงบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน

ภาวะที่ดูนี่เป็น *มรรค*[๑๕] เป็นพรหมจรรย์ ถ้าเปรียบกับทางก็เป็นทางด่วนที่ราบเรียบ *กามราคะ* (ความกำหนัดในกาม) *ปฏิฆะ* (ความหงุดหงิดขัดเคือง) *มานะ* (ความถือตัว) *ทิฐิ* (การยึดถือ ความคิดเห็นว่าเป็นจริง) ที่เคยมีเคยเป็นก็ได้เหี่ยวแห้งไป เปรียบคล้ายผลไม้ที่แห้งติดคาต้น เกิดความบริสุทธิ์ เป็นศีลอันยิ่ง เป็นสมาธิอันยิ่ง เป็นปัญญาอันยิ่ง เป็นศีลขันธ์ เป็นสมาธิขันธ์ เป็นปัญญาขันธ์ มันดีขึ้นไปเรื่อยๆ

เหมือนกับแต่ก่อนเราขับรถอยู่บนเส้นทางที่มีหลุมขรุขระกระต้วมกระเตี้ยมอยู่ แต่พอเป็นเส้นทางราบเรียบ มันวิ่งได้คล่องไม่ติด วิ่งผ่านได้ตลอด

ที่มา – บทความ "ทางเอกของมนุษย์"
โดย www.dharma-gateway.com

---

[๑๕] ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ มี ๘ ประการ คือ
๑. *สัมมาทิฏฐิ* เห็นชอบ
๒. *สัมมาสังกัปปะ* ดำริชอบ
๓. *สัมมาวาจา* เจรจาชอบ
๔. *สัมมากัมมันตะ* ทำการชอบ
๕. *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีพชอบ
๖. *สัมมาวายามะ* เพียรชอบ
๗. *สัมมาสติ* ระลึกชอบ
๘. *สัมมาสมาธิ* ตั้งจิตมั่นชอบ

หมวดความตาย

ชีวิตที่เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย



เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นศิลปะ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ธรรมะก็ไม่มีความหมาย

จะพูดเรื่องศาสนาต้องพูดเรื่องนี้ ถ้าไม่พูดเรื่องนี้ ไม่ถือว่าเป็นหลักพระพุทธศาสนา ฉะนั้นให้มันเห็นลงไป ให้มันหิวลงไป ให้มันเจ็บลงไป มันจะไม่เป็นทุกอย่าง เพราะมันเหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ว่าตายแล้ว ช่วยด้วย ช่วยหามไปโรงพยาบาล มันจะไม่มีลักษณะนั้น ให้มองการตายเป็นศิลปะ เป็นกำไรชีวิต ความทุกข์ของเรานี่ เราไม่ได้จำนนต่อความทุกข์ มันมองข้ามความมีทุกข์ ความโกรธ ไม่ได้จำนนต่อความโกรธ ความไม่โกรธก็มี

อยู่ที่นี่ปลอดภัย ไปอยู่ให้ความทุกข์ย่ำยีทำไม สิ่งที่เหนือโกรธ เหนือสุข เหนือทุกข์มีอยู่ เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตายมีอยู่ ธรรมะก็คือธรรมชาติ จิตคืนสู่ธรรมชาติ คืนสู่เหย้า เหมือนกับเรามาอยู่บ้าน เราก็สบาย มีแต่พี่แต่น้อง ไปอยู่ถิ่นอื่นก็เป็นคนอาภัพ

คนมีธรรมะจึงเป็นคนอุดมสมบูรณ์ ไม่อาภัพ ไม่จน จนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงว่าทรัพย์สมบัติ แต่หมายถึงอารมณ์ความโกรธ ความเจ็บ ความทุกข์ เพราะฉะนั้นไม่จน ไม่รับใช้มัน มันอิสระ ปลอดภัย

ธรรมะเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าโกรธแล้วจะไปปฏิบัติธรรมที่วัด ไม่ใช่อย่างนั้น

ที่มา–บทความ "คำตอบของหลวงพ่อคำเขียนต่อคำถามต่างๆ"
โดย www.oocities.org/suwannothera/

เตรียมตัวตายแล้วหรือยัง



หลวงพ่อขอบอกให้รู้สึกตัวเถอะ เตรียมตัวอันนี้ไว้ หลวงพ่อเคยมาพูดที่นี่ เคยมาสาธิตที่นี่หลายครั้งหลายหน จะพูดให้ฟัง เป็นเรื่องจริง สมัยก่อนหลวงพ่อเป็นหมอ เป็นหมอตั้งแต่อายุ ๑๗ ปีโน่นแน่ะ เป็นหมอไล่ผี หมอทุกอย่าง หมอตำแยก็เป็น เอาคนออกลูกก็เคยเป็นมา คนเกิด คนตาย เขาก็มาเรียกไปดูไปรักษา เด็กเล็กเด็กน้อย ผู้เฒ่าผู้แก่

เคยไปดูผู้เฒ่าคนหนึ่งจะตาย ผู้เฒ่าคนนั้นแกชอบตกเบ็ด เขามีชีวิตอยู่เขาตกเบ็ดเป็นประจำ หวิดเบ็ด วางเบ็ด แล้วก็เอาหมากมาตำจ๊อก ๆ ๆ เอาหมากใส่ปาก ตอนเขาจะตาย ขณะนั้นหมดความรู้สึกแล้ว ก็ทำมือเหมือนกับหวิดเบ็ด ทำมือเหมือนกับจะจับปลาใส่ข้อง แล้วก็ทำท่าตำหมาก ลูกหลานเห็นก็พยายามไปจับไว้ แต่จับไม่อยู่ ต้องปล่อยให้ทำอยู่อย่างนั้นจนหมดลมหายใจ

...น่ากลัวไหมโยม

เราเตรียมตัวกันไว้เสีย จะเป็นเปรต เป็นสัตว์นรก เป็นอสุรกาย ป้องกันได้หรือยัง สวรรค์อยู่ตรงไหน นิพพานอยู่ตรงไหน ถ้ายังไม่รู้เรื่องนี้เดี๋ยวนี้ มันไม่มีทาง ใกล้ตายจึงจะไปหา

ไม่มีทาง นี่ ศาสนาสอนเรื่องนี้ เรื่องนี้ เดี๋ยวนี้ เราเคยชินอยู่ที่ไหน เดี๋ยวนี้จิตใจเราอยู่ตรงไหน อยู่กับอะไร อยู่ตรงไหนมา ให้มารู้สึกตัว

"เตรียมตัวก่อนตาย เตรียมกายก่อนแต่ง เตรียมแบงก์ก่อนเดิน" โบราณท่านว่า เรามาเตรียมตัวกันเพื่อจะไม่ให้เสียชาติ ไม่ให้เสียชาติเกิด

ที่มา – บทความ "ทางตรง"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

<u>เจริญสติในห้องผ่าตัด</u>



อย่างเราสอนลูก เราเลี้ยงลูกนะ ความรู้สึกตัวนี้มันไม่ใช่เล็กน้อย เช่น เวลาเราตื่นขึ้นมาในเวลาค่ำคืนอาจจะร้องไห้ แม่อาจจะเอามือไปจับ จับตรงไหน บางทีก็เอามือไปลูบหลัง ลูบขา ลูกมันรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวที่สัมผัสกับมือแม่มือพ่อก็เกิดความรู้สึกอุ่นใจ หายข้องใจ

ความรู้สึกตัวเอาไปใช้กับคนที่ตกอกตกใจ กับคนที่กำลังเจ็บป่วย กับคนที่กลัวที่ผวา บางทีมันก็ใช้ได้

เคยไปสัมผัสกับผู้เฒ่าคนป่วยคนหนึ่ง เขาผ่าตัดต่อมลูกหมาก หมอคงจะให้ยานอนหลับไม่เพียงพอ อาจจะครึ่งหลับครึ่งตื่น เขาสะลึมสะลือ ก็ร้องว่า *"ทำไมเอากูมาฆ่า ทำไมมาฆ่ากู"* ก็คงจะถูกเขาผ่า คิดว่าเขาฆ่าตัวเอง เขาแทง เขาปาดเขาแหวะท้อง ก็ร้องอยู่นั่นแหละ *"พวกสูเอากูมาฆ่าทำไมลูกกูมี เมียก็มี"* ร้องด่าไป หลวงพ่อไปเยี่ยมก็เข้าไปจับมือ *"พ่อตู้ ๆ รู้สึกตัวไหม รู้สึกตัวไหม หลวงพ่อมาเยี่ยม ๆ"* พ่อตู้พ่อเฒ่าก็มอง *"จำได้ไหม"* *"จำได้"* หลวงพ่อก็ไปจับมือ *"นี่มือข้างไหนนี่"* เขาก็สัมผัสมือลูบไปลูบมา *"นี่เป็นมือข้างไหน"* *"ข้างขวา"* *"มือข้างซ้ายอยู่ไหน"* เขาก็ยกมือข้างซ้ายขึ้น

“พ่อตู้เคยเจริญสติ พลิกมือเคยไหม”

“เคย”

“ไหนมือข้างขวายกดูซิ มือข้างซ้ายยกดูซิ” เขาก็ยกมือขึ้นมา ผลที่สุดเขาก็หยุดร้อง หยุดด่าหมอ

“พ่อตู้อยู่นี่นะ อยู่ที่มือนี้” เขาก็เงียบ เขาก็รู้สึกตัว ก็หลับสบาย

ที่มา – บทความ “ทางตรง”
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๑ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

<u>ปาฏิหาริย์ก่อนตาย</u>



พยายามเรียนรู้สัมผัสกับความรู้สึกตัว กลับไปบ้าน กวาดบ้าน ซักผ้า ล้างถ้วยล้างชาม ดู ดูตัวเองไป เตรียมเอาไว้ บางทีมันอาจจะเป็นประโยชน์ ตกกระไดพลอยกระโจนมันอาจจะเป็นศิลปะขึ้นมา เดี๋ยวนี้เรายังไม่ตกกระได ยังไม่ใช้วิชานี้ก็เรียนรู้เอาไว้ บางทีเมื่อถึงเวลาขึ้นมาก็เอาวิชานี้ออกมาใช้ มันจะไม่หัวร้างข้างแตก...

หลวงปู่เทียนเคยพูดเอาไว้ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ชีวิตของเราช่วงนี้ยังมีลมหายใจ ยังไปไหนมาไหนได้ แต่ถ้าถึงเวลาเข้าจริงๆแล้ว มันอาจจะฟื้นเอาวิชานี้ขึ้นมาคู่ชีวิตของเราก็ได้ **หลวงปู่เทียนท่านพูดไว้ว่า *"ถึงแม้นว่าเราทำอยู่นี้มันยังไม่รู้ แต่ก่อนจะตายสัก ๑๐-๒๐ นาทีมันอาจจะทำได้ มันอาจจะเป็นประโยชน์"***

เมื่อพรรษาที่ผ่านมา ญาติผู้ใหญ่ของหลวงพ่อตาย พี่ชายแม่ ก่อนที่จะตายก็ไปนั่งพูดด้วย ท่านก็เป็นนักปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมจนวาระสุดท้าย ท่านบอกว่า ถ้าตอนนี้มันก็ไม่เป็นไร มันบังคับคุ้มครองได้อยู่ มันคุ้มครองได้อยู่ ถามท่านก็รู้ทุกขณะ แต่ถ้ามันคุ้มครองไม่ได้ มันอาจจะเป็นอย่างไรก็อย่าพากันเสียใจ

นะ อย่าพากันร้องห่มร้องไห้ อย่าพากันคิดไปอย่างอื่น เดี๋ยวนี้ก็อยู่ตรงนี้ ตรงที่มันไม่เป็นอะไร กำลังดูมันอยู่ แต่ถ้าควบคุมไม่ได้ มันอาจจะตาเหลือกตาหลน มันจะเป็นอะไรขึ้นมาก็เรื่องของมัน พวกลูกพวกเต้าก็อย่าพากันตกอกตกใจ ดูเฉยๆ ดูมันเฉยๆ เดี๋ยวนี้พ่อกำลังดูมัน ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย

นี่ มันคว้าเอามา มันจับเอามา มันปลอดภัย มีแต่เห็น

ที่มา – บทความ "ศิลปะแห่งการรู้ซื่อๆ"
โดย วารสาร *ร่มโพธิ์แก้ว* ฉบับที่ ๑๐ ปีที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘

<u>คนไม่กลัวตาย</u>



วันนั้นน่ะ วันที่หายใจไม่ออก พอฟื้นขึ้นมาอยู่ห้องไอซียู แจ้งๆ มองไปกระจก เห็นคนมองกระจก เห็นคนเกาะกระจก น้ำตาร่วง (หลวงพ่อ) อมเหล็ก หายใจไม่ได้ พูดไม่ได้ แต่สมองยังดีอยู่ ขอปากกากับคุณหมอมาเขียน มือก็ติดสายยางพะรุงพะรัง ก็เขียน

"ญาติโยมที่มายืนอยู่เกาะกระจกข้างนอก อย่ามาห่วงหลวงพ่อ พากันกลับบ้านได้ เวลานี้หลวงพ่อเป็นชีวิตส่วนตัวมากที่สุด ไม่ต้องห่วงนะ กลับบ้านได้-มีประสบการณ์เรื่องนี้มา ๔๐ ปีมาแล้ว มันเป็นวันนี้ของเรา ไม่ใช่ ๔๐ ปีก่อน-มันเป็นวันนี้ ไม่ต้องห่วง-มาห่วงคนไม่มีทุกข์ทำไม-มาร้องให้คนไม่มีทุกข์ทำไม" (หัวเราะ)

เอ้า นี่จริงๆนะ โอ้ เอ้า อัศจรรย์จริงๆนะ กรรมฐานนี่น่ะ เพราะฉะนั้นนี่ **พระพุทธเจ้านี่ไม่หลอกลวงเรา เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือฝึกตนเอง ไม่ต้องหนีไปไหน หัดเปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้เข้าไป เอาตั้งแต่รู้นี่ไปเลย ค่อยๆเปลี่ยนไป**

ทำไปเรื่อย นี่กรรมฐาน มันเป็นวิปัสสนา บรรลุเพื่อมรรค ผล นิพพานแท้ ๆ

ที่มา – หนังสือ *ใจเดียว*
โดย มูลนิธิบ้านอารีย์



ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันพุธที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๔๗๙ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อนายสมาน เหล่าชำนิ โยมแม่ชื่อนางเฮียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าชำนิ) ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๗ คน

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ ครอบครัวได้ย้ายไปบุกเบิกทำไร่ทำนาอยู่ที่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ชีวิตในวัยเด็กของท่านจึงเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไป ที่เป็นครอบครัวเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าว ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน อีกทั้งยังเลี้ยงวัวเลี้ยงควายไว้ใช้งาน ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้โดยไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานดังเช่นเด็กทั่วไปนัก เพราะบิดาของท่านเสียชีวิตหลังจากย้ายมาอยู่ที่จังหวัดชัยภูมิได้ไม่นาน ประกอบกับพี่ ๒ คนไปอาศัยอยู่กับปู่ย่า ท่านจึงต้องรับภาระงานหนักทางเกษตรกรรมแทนบิดา

เมื่ออายุ ๑๕ ปีท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่ ๒ ปี ก่อนจะต้องลาสิกขาออกมาช่วยงานครอบครัว แต่ด้วยความจริงจังกับงานและขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ท่านเป็นที่ยกย่องของคนในหมู่บ้าน ประกอบกับช่วงเวลานั้นท่านได้เรียนคาถา

อาคมไสยศาสตร์จนชำนาญ สามารถช่วยเหลือชาวบ้านได้ เช่น รักษาอาการป่วยไข้ ไล่ผี ปัดรังควาน คลอดบุตร เป็นต้น ซึ่งก็ต้องสวดมนต์ภาวนาบริกรรมคาถาก่อนนอนแทบทุกคืน ท่านจึงได้ฉายาว่า "หมอธรรม"

อย่างไรก็ตาม ท่านได้ฝึกสมาธิแบบ "พุทโธ" มาเป็นเวลานาน ซึ่งพอจะช่วยให้ทำจิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจนัก เมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ ปี หลังจากมีครอบครัวมาได้ ๗-๘ ปี ท่านจึงเริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่จะสามารถช่วยแนะนำเรื่องการภาวนาตามแนวทางอื่นๆ ให้กับตัวท่านได้บ้าง

จนกระทั่งปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมแบบสร้างจังหวะและเดินจงกรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่วัดป่าพุทธญาณ จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียนสอนไม่ให้เข้าไปอยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียว แต่ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจังหวะ แนวทางนี้ทำให้ท่านรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ เพราะสวนทางกับที่เคยปฏิบัติมา ท่านเคยนั่งนิ่งๆ ก็สามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างว่องไว แต่เมื่อตั้งใจมาปฏิบัติแล้ว ท่านก็ตกลงใจลองทำตามที่หลวงพ่อเทียนสอนดู

การปฏิบัติในครั้งนั้นทำให้เกิดปัญญาญาณ รู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องจิต ตามความเป็นจริงเป็นลำดับไป ทั้งยังได้รู้เรื่องสมถะและวิปัสสนา ความลังเลสงสัยก็หมดไป ความทุกข์หมดไปเกินครึ่ง ทำให้ท่านเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติมากขึ้น จนในที่สุดท่านก็มั่นใจว่าแนวทางของหลวงพ่อเทียนนั้น

ถูกต้องสมบูรณ์แบบที่สุด จึงไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์และวิธีปฏิบัติอื่นใดอีก ส่วนเรื่องคาถาอาคมที่เคยเรียนมา ท่านเห็นว่าเป็นเพียงสิ่งสมมติ พิธีรีตองต่าง ๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็เริ่มวางได้ตั้งแต่นั้นมา พร้อมทั้งเกิดความเชื่อในการกระทำ มีความรู้ในเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องพระพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ปัจจุบัน หลวงพ่อคำเขียนจำพรรษาอยู่ที่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทั้งยังได้ดูแลวัดป่าในสาขาอีก ๒ วัดด้วยกัน คือวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน และวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) บ้านตาดรินทอง ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากวัดป่าสุคะโตนัก

หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ นับว่าเป็นพระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นแบบอย่าง เป็นแนวทางแก่ศรัทธามหาชน เป็นทั้งพระนักอนุรักษ์และครูบาอาจารย์กรรมฐานที่เดินตามรอยพระพุทธองค์อย่างแท้จริงในยุคสมัยนี้

ข้อมูลจากหนังสือ *อเมริกาจาริก* และ www.pasukato.org

การปลูกข้าวต้องรอนานครึ่งปีจึงจะได้รับผล
การเจริญสติ ปลูกสติ ไม่ต้องรอแม้แต่เสี้ยววินาที รู้ได้ทันที
เป็น*ปัจจัตตัง* รู้เอาเอง เห็นเอาเอง ไม่ต้องไปถามใคร ตอบเอาเองได้

การเจริญสตินี่แหละคือการสร้างบารมี เป็นที่เกิดขึ้นของความดีทั้งหลาย
ความรู้สึกตัว เปรียบเสมือนรอยเท้าของช้าง ถ้าเอารอยเท้าของสัตว์อื่น
ก็มาลงที่รอยเท้าของช้างได้ ธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย
เอามารวมลงที่ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวเป็นชีวิตจริง เป็นปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันดี
อนาคตก็ดี ถ้าปัจจุบันดี อดีตก็ดี

พรุ่งนี้มีอยู่ แต่ว่าไม่มีใครเห็นพรุ่งนี้ มีแต่เห็นปัจจุบัน

อดีตชาติมันไม่ใช่ตั้งแต่เรายังไม่ได้ออกจากท้องของแม่ *ปุพเพกตปุญญตา*
บุคคลผู้ใดทำความดีไว้ในปางก่อน ปางก่อนคือปัจจุบันนี้
ไม่ใช่จะมุดท้องแม่ไปแก้กรรมในชาติปางก่อน

คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นปัจจัตตัง
ต้องรู้ได้เห็นได้ในขณะนี้ ละชั่วขณะนี้

หมวดศาสนา/ธรรมะประยุกต์

ภาพปก
วิทยา สุดประเสริฐ

www.amarinpocketbook.com

75 บาท

